

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostního managementu

Katedra společenských věd

Psychické reakce na stres

Diplomová práce

Psychological reactions to stress

Master thesis

VEDOUCÍ PRÁCE:

prof. PhDr. Lenka Krámská Ph.D.

AUTOR PRÁCE:

Bc. Natálie Neradilková

PRAHA

2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Brně, dne 15.3.2024

.....

Natálie Neradilková

ANOTACE

Tématem diplomové práce jsou "Psychické reakce na stres". Práce se zabývá problematikou stresu z psychologického hlediska a je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Text se konkrétně věnuje definici stresu, stresorům neboli příčinám stresu, stresovým reakcím, zejména v psychické a fyziologické rovině, posléze zvládání stresu a jednotlivým nástrojům boje se stresem. Dále se práce zabývá syndromem vyhoření a stresem u policistů a vysokoškolských studentů, kteří jsou považováni za nadměrně zatěžovanou skupinu objektů. Výzkumná část práce je zaměřena na studenty vysokých škol, jakožto specifickou skupinu, která je stresu pravidelně vystavena. Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké jsou nejčastější stresory u studentů vysokých škol a jak na tyto stresory studenti reagují v psychické, fyziologické a sociální rovině.

KLÍČOVÁ SLOVA

Stres, zátěž, stresory, stresové reakce, zvládání stresu, vyhoření, akademický stres.

ANNOTATION

Theme of this master thesis is "Psychological reactions to stress". This thesis deals with the issue of stress from a psychological point of view and is divided into a theoretical and a research part. The text specifically deals with the definition of stress, stressors, stress reactions, especially on the psychological and physiological level, stress management and individual tools for combating stress. Furthermore, the work deals with burnout syndrome and stress in police officers and university students, who are considered to be an excessively stressed group of objects. The research part of the work is focused on university students, as a specific group that is regularly exposed to stress. The goal of the research is to find out what are the most common stressors among university students and how students react to these stressors on a psychological, physiological and social level.

KEYWORDS

Stress, mental strain, stressors, stress responses, coping with stress, burnout syndrome, academic stress.

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. Definice stresu	9
1.1. Eustres a distres	11
2. Stresory	12
3. GAS	16
4. Reakce na stres	17
4.1. Fyziologické reakce na stres	18
4.1.1. Vliv stresu na tělesné zdraví	20
4.2. Psychické reakce na stres	22
4.2.1. Úzkost	23
4.2.2. Deprese	24
5. Posttraumatická stresová porucha	26
6. Zvládání stresu	30
7. Způsoby zvládání stresu	33
7.1. Spánek	33
7.2. Pohybová aktivita	34
7.3. Relaxace a meditace	35
7.4. Strava	36
7.5. Společnost a prostředí	37
7.6. Určení priorit a uspořádání času	38
7.7. Přírodní léčba	39
8. Syndrom vyhoření	40
8.1. Stres a syndrom vyhoření u policistů	41
9. Stres u vysokoškolských studentů:	44
PRAKTICKÁ ČÁST	50
10. Úvod do výzkumné problematiky a cíle výzkumu	51
10.1. Výzkumný cíl	51
10.2. Výzkumné otázky	51
11. Výzkumné metody	53
12. Výzkumný soubor	55
13. Sběr dat	58
14. Interpretace výsledků z výzkumného šetření	59

15. Diskuse	71
Závěr	75
Seznam použité literatury a dalších pramenů informací	77
Monografie:	77
Webové stránky a další elektronické prameny informací:	80
Seznam grafů:	82
Seznam tabulek:	83
Seznam zkratk:	83
Seznam příloh:	83

Úvod

Diplomová práce se zabývá problematikou stresu. V dnešní moderní době stres představuje globální problém, který vzniká především neschopností adaptace jedinců na rostoucí nároky společnosti. Stres je reakcí organismu na určitý podnět, který narušuje vnitřní rovnováhu. To se projevuje různými způsoby v psychické, fyziologické či sociální rovině. Stres je ale ve zdravé míře v životě potřebný. Může mít na jedince pozitivní vliv, zlepšit jeho koncentraci a pomoci dosáhnout lepších výsledků. Text se soustředí spíše na ten stres škodlivý, který má na člověka negativní vliv.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem teoretické části je seznámení se s problematikou stresu. Ta slouží jako podklad pro praktickou část, konkrétně ke stanovení jejích cílů a výzkumných otázek. Výzkum je zaměřen na studenty vysokých škol, jakožto specifickou skupinu objektů, která je pravidelně vystavena stresu. Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké jsou nejčastější stresory vysokoškolských studentů a jak ně studenti reagují. Reakce jsou rozděleny na psychické, fyziologické/tělesné a sociální. Dílčím cílem výzkumu je porovnat stresory dle pohlaví studentů, jejich formy studia a jejich studijního oboru.

Teoretická část práce je dělena do devíti kapitol. V této části jsem využila především metodu rešerše odborné literatury. Prvotní kapitoly jsou zaměřeny spíše obecně. Popisují základní definice, příčiny stresu, stresové reakce, zvládání stresu a jednotlivé mechanismy zvládání stresu. Poslední dvě kapitoly jsou zaměřeny na specifické skupiny. První skupinou jsou policisté, kteří spadají do skupiny tzv. pomáhajících profesí, které jsou stresu nadměru vystaveny. Poslední kapitola této části se zabývá stresem u vysokoškolských studentů. Konkrétně popisuje akademický stres a zmiňuje různé zahraniční i české výzkumy, které se zabývají problematikou stresu u studentů vysokých škol.

Praktická část se zabývá orientačním výzkumným šetřením, které slouží k ilustraci dané problematiky. K výzkumnému šetření byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu. Ke sběru dat byl použit elektronický dotazník, jehož výhodou je oslovení velkého množství respondentů v krátkém čase, získání značného množství odpovědí a anonymita respondentů. Dotazník obsahuje celkem dvanáct

otázek, jejímž cílem je zjistit odpovědi na výzkumné otázky. Ty byly stanoveny na základě vědecké teorie a zkušeností výzkumníka s danou problematikou. Osloveni byli studentky a studenti prezenční i kombinované formy studia. V rámci výzkumné části práce byly aplikovány výzkumné metody, které slouží k realizaci a dosažení výzkumných cílů. K zhodnocení a interpretaci výsledných dat je užitá metoda analýzy a deskripce. Pro porovnání výsledných dat s jinými výzkumy a odbornou teorií je aplikována metoda komparace.

Co se pramenů informací týče, tato diplomová práce čerpá z české i zahraniční literatury, spolu s elektronickými prameny informací. Mezi hlavní monografické prameny patří: *“Jak zvládat stres”* od českého psychologa Jara Křivohlavého, *“Psychologie Atkinsonové a Hilgarda”*, která je původním dílem amerického profesora psychologie Ernesta Hilgarda, *“Lidský stres”* od českého lékaře Vratislava Schreibera, *“Zvládni svůj stres”* od anglického profesora Juliána Melgosa nebo *“Úvod do pedagogického výzkumu”* od Petra Gavory. Důležitým elektronickým pramenem informací byla zejména případová studie o akademickém stresu od Evy Sedlákové.

Diplomovou prací bych chtěla upozornit na závažný dopad stresu na různé oblasti lidského života, zejména na dopad akademického stresu na studenty vysokých škol. Práce může být přínosem jak pro vysokoškolské studenty, tak pro vysokoškolské instituce. Zároveň může sloužit jako inspirace pro další výzkumy na dané téma. Na základě výsledků šetření by mohlo dojít ze strany vysokých škol i ze strany jejich studentů k drobným změnám, které by mohly zmenšit míru stresovanosti studentů, tudíž zlepšit jejich duševní i fyzické zdraví.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Definice stresu

Stres je pojem, který je sice společností běžně hovorově užíván, přesto, co se odborné definice týče, existují rozpory, jak ho co nejlépe popsat. Zakladatel nauky o stresu fyziolog Hans Selye (1907-1982) definoval původně stres jako *“fyziologickou reakci na jakýkoliv nárok na organismus kladený”*.¹ Tato definice je ovšem natolik obecná, že bylo potřeba ji nějak upřesnit. S poněkud přesnější původní definicí přišel americký psycholog Richard Stanley Lazarus (1922-2002), který stres definuje jako *“nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat a bez problému mu čelit”*.²

Samotný výraz stres pravděpodobně pochází z latinského *stringere* – škrábnout, poškodit, otrhat. Později se v anglosaské slovní zásobě objevuje slovo *stress*, které v překladu vyjadřuje strasti, těžkosti, útrapy, duševní napětí či obtížné situace. V dnešní době je stres brán jako určitá kombinace těchto původních významů. Pojetí stresu prošlo postupným vývojem od primárně fyziologických a biologických reakcí na zátěž až po ty psychoneuroendokrinnologické, psychologické a psychosociální, které převažují v současnosti.³

K nejčastějším definicím stresu patří:

- *“Stres je stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž. Organismus tak reaguje na zátěžový podnět z prostředí, který ohrožuje jeho individuální vnitřní stabilitu. Tento podnět se nazývá stresorem.”*⁴
- *“Stres je takový vliv na člověka, který vede k prodloužení hormonální kúry nadledvin”*⁵ - definice fyziologa Williama F. Ganonga (1924-2007)
- *“Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.”*⁶

¹ SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0240-5.s.16

² Tamtéž, s.16

³ BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.s.382

⁴ Tamtéž, s.382.

⁵ SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0240-5.s.17

⁶ Tamtéž, s.17

- *“Stres je specifickou reakcí jedince na působení zevních vlivů nazývaných stresory”⁷*
- *„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“⁸*
- *“Stres je psychologická a fyziologická reakce těla, která nastává tehdy, když postřehnete nerovnováhu mezi úrovní požadavků, jež jsou na vás kladeny, a vaší schopností splnit tyto požadavky”.⁹*
- *“Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.”¹⁰*
- *„Stres je běžnou reakcí na každodenní nátlak, který se může stát nezdravý v případě, že naruší každodenní fungování. Zahrnuje změny, které ovlivňují to, jak se lidé cítí a chovají.“¹¹*

Jak je možné vidět, definice pojmu stres není zcela jednotná. V některých aspektech se odborníci shodují, v jiných nikoliv, a tak se různá pojetí této definice mohou lišit.

Míra stresu je označována jako zátěž. Tento pojem je se stresem často zaměňovaný z důvodu jejich vzájemné provázanosti. Zátěž v běžném životě je naprosto normální a je potřebná k tomu, aby nás posouvala dál, narozdíl od distresu, který je pro nás vesměs škodlivý. Stres je potom určitým překročením té zdravé hranice zátěže. Takže se dá říci, že *“stres je specifickým případem zátěže, kdy škodlivý podnět vyvolává obranné jevy v organismu”¹²*

⁷ CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Přeložil Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.s.15

⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.s.10

⁹ DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-496-1.s.42.

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.s.10.

¹¹ APA Dictionary of Psychology. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/stress>

¹² UZEL, Jaroslav, 2008. *Prevence a zvládání stresu*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9.S.4-6

1.1. Eustres a distres

Eustres a distres jsou pojmy, které zjednodušeně rozdělují stres na ten dobrý a špatný. Možná lépe řečeno na užitečný a škodlivý. Tato práce se soustředí z většiny na ten škodlivý stres neboli distres. Stejně tak laická společnost užívá pojmu stres právě v tomto významu.

Člověk jako takový potřebuje neustále nějaké podněty, které zpracovává a následně na ně reaguje. Stres jakožto reakce na nějaký podnět je běžný lidský mechanismus, který nás buďto stimuluje k lepšímu výkonu nebo nás naopak ohrožuje. Právě podle toho, jak na nás podnět působí, dělíme stres na eustres a distres. Eustres je stresem užitečným. *“Představuje optimální hladinu stresu, která působí jako tvůrčí a motivační síla, která vede lidi k dosahování neuvěřitelných výkonů a cílů”*. Je ale nutné si uvědomit, že co pro jednoho představuje pozitivní stimul a motivuje ho to k lepším výsledkům, tak na jiného může mít škodlivý vliv. To je vlivem subjektivního prožívání stresu. Právě tento škodlivý, nežádoucí vliv má na člověka distres. *“Distres je potenciálně neobyčejně destruktivní a poškozuje psychické a tělesné zdraví a může ohrozit samotný život.”*¹³ Oba případy se mohou projevit v jejich reakci stejně, například sevřený žaludek a rychlý tlukot srdce se projeví i před důležitým životním zápasem, který je považován za radostnou událost, tak i při tělesném napadení. Rozdíl je v tom, jaký má tento stresor dopad, zda pozitivní, v případě eustresu nebo negativní, to je případ distresu.

¹³ VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2009. Stres, eustres a distres: Stress, eustress and distress. *Via practica: moderný časopis pre lekárov prvého kontaktu*. Bratislava: SOLEN, 6(12), 491-495. ISSN 1336-4790. s. 189.

2. Stresory

Stres se vztahuje k událostem, které lidský organismus vnímá jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody či rovnováhy. Některé typy událostí jsou lidmi považované za stresové. Tyto události obvykle označujeme jako stresory, na něž lidé reagují stresovými reakcemi.¹⁴ Nejedná se jen o vnější životní události, ale stresovou událostí může být i určitý vnitřní prožitek, jako je bolestivá vzpomínka. Dalo by se tedy říct, že stresory působí jako zdroj/podnět stresu. Pod těmito podněty si můžeme představit nejrůznější události, které podněcují náš organismus k reakci. Jinak řečeno *“stresor chápeme jako činitel působící nadměrnou zátěží, jako podnět, který je považován jednotlivcem za ohrožující a vyvolává stresovou reakci”*¹⁵.

Stres celkově nemusí vždy znamenat něco negativního. V určitých situacích se setkáváme i se stresem pozitivním neboli s eustresem, který nás žene kupředu. Slouží jako jakási výzva, která stimuluje naše tělo k dosažení lepších výsledků a našich cílů.¹⁶ Stejně tak je to i se stresory. Stresovou reakci nám totiž mohou způsobit i události, které jsou radostné. Mezi ty se řadí například svatba nebo Vánoce, jež mohou pro většinu společnosti představovat enormní stres. Ve většině případů je ale stres spojován s událostmi negativními, které náš život ovlivňují nepříznivě. Tento negativní stres je nazýván distres.

Zdrojem stresu mohou být nejrůznější události. Některé události ohrožují, a tudíž způsobují stres více lidem – války, živelné pohromy nebo epidemie. Případem z této kategorie je například corona virus, který se stal v blízké minulosti stresujícím téměř pro celý svět. Častěji se setkáváme s událostmi, které lze označit za zásadní změny v životě jednotlivců, kam by se dal zařadit rozvod, ztráta někoho blízkého či závažná onemocnění.

Stresory lze dělit několika způsoby, jejich dělení se u různých autorů liší. Výše je zmíněno rozdělení událostí dle toho, zda působí na jednotlivce či celou

¹⁴ ANISMAN, Hymie, 2022. An Introduction to Stress and Health. SAGE Publications, ISBN 9781529610215. S. 3-4.

¹⁵ BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.s.384

¹⁶ DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-496-1.s.41.

společnost. Jiným způsobem lze rozdělit události na pozitivní a negativní nebo dle délky trvání stresových událostí na akutní a chronické (dlouhotrvající).¹⁷

Akutními stresory jsou události traumatizující a člověkem téměř neovlivnitelné. Často na nás mohou působit bezvýznamně, ale pokud se s nimi člověk nedokáže dostatečně vypořádat, mohou způsobit dlouhotrvající následky. V extrémních případech může následovat posttraumatický stres, který si vyžádá následnou lékařskou pomoc. Konkrétními příklady jsou: autonehody, znásilnění či přepadení.

Chronické stresory jsou naopak charakteristické pro opakující se chronické situace, které mohou člověka dostat do stavu vyčerpání. Reakce jedince se v tomto případě stává trvalou či často opakující se. Příkladem je dlouhodobě nevyhovující pracovní prostředí, dlouhodobě nešťastný partnerský vztah či pracovní přetížení.¹⁸ Tento stres je možné lehce přehlížet, protože si na něj jedinec určitým způsobem zvykne, ale to nemění nic na tom, že to člověka postupně ubíjí. Některými autory je označován jako „pomalý jed“.¹⁹

Dále se dají stresory dělit na fyzikální, kam se řadí např. nadměrný hluk či nepříznivá teplota, dále na fyziologické, jako je porod či hodně zvýšená fyzická námaha, psychologické – strach, frustrace a v poslední řadě psychosociální. Ty souvisejí především s mezilidskými vztahy.²⁰

H. Selye přišel s rozdělením stresorů na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální řadí jedy a skoro-jedy, kam řadí různé návykové látky. Dále do této skupiny zahrnuje i změnu ročních období, změnu tlaku, znečištění ovzduší, radiaci, viry, bakterie, různé přírodní katastrofy, nehody a úrazy, ale také třeba nechtěný sexuální styk. Mezi druhou skupinu stresorů – emocionálních, zařadil úzkost, obavy, strach, nenávisť, zlobu, senzorickou deprivaci, očekávání apod. Zmíněné stresory spolu s jinými podněcují organismus k připravení se „do boje“.²¹

¹⁷ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.s.584

¹⁸ CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Přeložil Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6.S.20-21.

¹⁹ UZEL, Jaroslav, 2008. *Prevence a zvládání stresu*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9.s.4.

²⁰ BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.s.384

²¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.s.12

Podle psychologie Atkinsonové a Hilgarda způsobují stres ve většině případu události, které lze zařadit do jedné z nadcházejících kategorií:

- traumatické události,
- neovlivnitelné události,
- nepředvídatelné události,
- události spojené se zásadní životní změnou
- a vnitřní konflikty.

Nejzávažnější příčinou stresu jsou traumatické události. Ty by se daly definovat jako *“krajně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti.”* Jedná se o války, nehody, přírodní katastrofy, různé fyzické útoky či různé činy v sexuální oblasti, které jsou v naší společnosti ne málo časté. Tyto události vyvolávají v organismu nejrůznější smršť reakcí, ať už psychických či fyzických. Autoři v knize podrobněji rozebírají reakci na znásilnění, která se projevuje depresemi, úzkostmi a celkovým emočním strádáním. U některých jedinců tento stav časem odezní, jiné to může pronásledovat i celý život. Jednotlivé reakce na stres budou blíže popsány v nadcházejících kapitolách.²²

Dalším zdrojem stresu je neovlivnitelnost dané události. To, jak moc danou událost můžeme ovlivnit, hraje významnou roli v tom, zda náš organismus událost označí za stresovou či nikoliv. Příkladem závažné neovlivnitelné situace je například smrt někoho blízkého. Pokud můžeme situaci ovlivnit, ačkoliv je i nepříznivá, je to pro naši psychiku mnohem jednodušší.²³

Míru stresu ovlivňuje také předvídatelnost, zda dokážeme určit nebo odhadnout, kdy a za jakých okolností událost nastane. Pokud situaci, i když nepříjemnou, umíme předvídat, stává se pro nás méně stresující. Důvodem je, že varovný signál připraví náš organismus na danou událost, tudíž tlumí škodlivé následky. Příkladem nepředvídatelné situace je závažné onemocnění.²⁴

Zásadní změny v životě jsou dalším z významných stresorů. Američtí psychologové T. H. Holmes a R. H. Rahe obecně tvrdili, že *“všechny životní změny, které vyžadují řadu přizpůsobení, jsou člověkem vnímány jako stresové”*.

²²NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.S.584-585.

²³ Tamtéž, s.586

²⁴ Tamtéž, S.586-587

Vypracovali spolu tzv. Holmes-Raheovu stupnici stresu (příloha č.1), kde se pokusili změřit dopad jednotlivých životních událostí na škále od těch nejvíce stresových až po ty nejméně stresové. Sňatek umístili do středu této škály a požádali jednotlivé respondenty, aby porovnali ostatní životní změny právě s ním, pomocí otázky typu: *"Vyžaduje tato událost větší, nebo menší míru přizpůsobení než sňatek?"* Respondenti později přiřazovali bodovou hodnotu přizpůsobení se k jednotlivým životním změnám a jejich subjektivní názor k závažnosti dané změny. Škála prokazuje, že stresové jsou negativní i pozitivní události. Ty negativní mají na naše fyzické i psychické zdraví mnohem závažnější dopad. Kromě toho škála počítá se subjektivní reakcí každého jedince na jednotlivé události. Přihlíží k věku, kulturnímu zázemí či k jiným proměnným. Důležité je uvědomit si, že u každého je vnímání stresu jiné.²⁵

Doposud se práce soustředila pouze na faktory vnějšího prostředí, které narušují rovnováhu našeho organismu. Stres může být ale reakcí i na náš vnitřní podnět, konkrétně na vnitřní konflikty. *"Konflikt nastává, když si jedinec musí vybrat mezi neslučitelnými či vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání."* V praxi to může vypadat tak, že student nemůže být současně vrcholovým sportovcem a prémiovým studentem nebo touží jít na akci s kamarády den před zkouškou. V obou případech před studentem stojí vzájemně se vylučující cíle. Nemusí vždy dojít jen k negativnímu konfliktu. Existují i konflikty mezi pozitivními variantami, jako je přijetí do více vysněných zaměstnání, kde se musíme rozhodnout, kterou nabídku přijmeme. Ačkoliv by člověk předpokládal radost z vícečetného zájmu, je pro něj situace více stresující, než kdyby dostal nabídku jen jednu.²⁶

²⁵ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.s.588.

²⁶ Tamtéž, S.588-589.

3. GAS

GAS (General Adaptation Syndrome) neboli stresová reakce byla popsána v britském časopise *Nature* kanadským endokrinologem Hansem Selyem. Stresovou reakci považuje za obecný adaptační syndrom, který popisuje jako "biologickou reakci organismu na utrpěný a neochabující tlak (poškození, ohrožení)". Naše tělo je natolik chytré, že dokáže rozpoznat blížící se nebezpečí a postupně mu čelit. Stres v tomto případě slouží k znovuzískání narušené vnitřní rovnováhy. Tato stresová reakce probíhá ve třech fázích: poplachová reakce, fáze rezistence a fáze vyčerpání.²⁷

První fáze, která se označuje jako poplachová reakce, je reakcí na prvotní šok organismu, kdy tělo reaguje na nadměrnou zátěž. Poplachová reakce v těle vyvolá jakýsi protiútok, kdy nastartuje své obranné mechanismy, čímž se na danou situaci lépe adaptuje a posiluje se k tomu, aby mohlo situaci čelit.²⁸ První fáze může být označována i jako fáze varovná. Působí jako varovný signál organismu, že je přítomen nějaký stresor.²⁹

Pokud je člověk vystaven stresovým faktorům po delší dobu, nastává druhá fáze adaptačního syndromu – fáze rezistence (fáze odolávání). Organismus se dostává do stavu pohotovosti, ve kterém přetrvává v trvalém napětí.³⁰ Pokud se během počátečních fází tělo se stresorem nevypořádá, nastává třetí fáze. Při trvajícím a dlouhodobém stresu dochází k vyčerpání organismu a vyčerpání prostředků k adaptaci. Tato třetí fáze se označuje jako fáze vyčerpání.³¹ Projevuje se únavou, úzkostmi, depresemi, nervozitou, podrážděností, zlostí a dalšími reakcemi. V momentě, kdy u člověka nastane tato fáze, tak je na místě požádat o pomoc zvenčí. Tuto pomoc lze poskytnout jak ze strany rodiny a kamarádů, tak i ze strany odborníků.³²

²⁷ BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.s.383

²⁸ CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Přeložil Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.S.16-17.

²⁹ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.s.25.

³⁰ Tamtéž, s.17

³¹ SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0240-5.s.33

³² MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.S.25-26.

4. Reakce na stres

Stres je reakcí na stresové události, které mohou pramenit zvenčí i zevnitř. Stres má velký vliv na duševní i fyzické zdraví. Zvyšuje riziko zdravotních problémů a je příčinou řady nemocí. Může zapříčinit: úzkosti, deprese, nadužívání návykových látek, problémy se spánkem, svalové napětí a třes, bolesti hlavy, problémy se zažíváním, oslabení imunitního systému, kardiovaskulární problémy a další potíže, které budou v této kategorii podrobně rozebrány.³³

Jak celá stresová reakce v těle probíhá, popsal v roce 1929 americký psycholog Walter Bradford Cannon (1871-1945). Ten se snažil zjistit, jak na jednotlivé stresory lidé reagují, pomocí studie na kočkách. Zjistil totiž, že je u zvířat reakce podobná jako u lidí. Funguje na principu "přípravenosti do boje". Výzkum probíhal tak, že napojil kočky na čidla a pozoroval jejich reakce na hrozící nebezpečí. Zjistil, že reakce na ohrožení organismu napomáhá čelit dané situaci. Stejně tak je tomu i u lidí. Zásadním rozdílem je zejména délka prožívání stresu, kdy u zvířat probíhá stres v momentě bezprostředního nebezpečí, kdežto u lidí stresová reakce může přetrvávat mnohem déle. Příkladem je student, který prožívá stres už několik týdnů před státnicemi.³⁴

Na tuto studii navázal Hans Selye se svými pokusy na krysách. Jeho cílem bylo zjistit, co se děje v organismu, když je vystaven extrémním teplotám nebo nadměrné tělesné zátěži.

Posledním zmíněným, jenž přispěl k danému tématu studiem na zvířatech, byl americký profesor Howard Scott Liddell (1895-1962). Ten studoval chování ovcí a koz v různých podmínkách. Jeho cílem bylo zjistit, za jakých podmínek a kdy dochází ke stresu u zvířat. Odpovědí je, že hlavními příčinami jsou: zmatek, nadměrná uspěchanost, monotonie, opuštění druhými a omezení svobody pohybu či činnosti.³⁵ Studie na zvířatech jsou tak podkladem pro teorii reakce lidského organismu na stres. Reakce se nejčastěji dělí na fyziologické, psychické a sociální.

³³ Stress. Camh [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/stress>

³⁴ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.S.34-36.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.S.17-20.

Stresové situace, ať už negativní či pozitivní, v těle spouští řetězec stresových hormonů, které způsobují fyziologické změny v organismu. Kombinace těchto reakcí je známá jako „fight or flight response, v překladu reakce „bojuj nebo uteč“. Ta byla vyvinuta jako mechanismus přežití, který umožní jedincům rychlou odezvu na životu ohrožující situace. Tělo ovšem v případě stresu nerozezná, zda se jedná o krajně nebezpečnou situaci či nikoliv. To znamená, že organismus na méně závažné situace reaguje stejným způsobem.³⁶

4.1. Fyziologické reakce na stres

Fyziologická neboli tělesná reakce na stres je odezvou těla na stresory, které v organismu spouštějí složitý řetězec reakcí. Jejím hlavním účelem je přežití organismu a znovunalezení jeho stability. Stresor v těle vyvolává již zmíněný GAS, jehož tři fáze jsme si popsali v předchozí kapitole. Těmi jsou: poplachová reakce, fáze adaptace a fáze vyčerpání. Poplachová reakce je ta prvotní, která pro nás představuje nabuzení organismu a jeho připravení se pro setkání s hrozbou. Fáze adaptace slouží převážně ke zvládnutí dané zátěže a pomáhá nám se adaptovat na danou situaci. Poslední fáze, fáze vyčerpání, spočívá ve zhroucení organismu, kdy adaptační mechanismy danou situaci už nadále nezvládají a fyziologické zdroje jsou vyčerpány.³⁷ Selye ve svém díle uvádí, že v případě vyčerpání fyziologických možností, kdy na stresory nedokážeme útekem či útokem reagovat, dochází k tzv. poruchám adaptace. Ta snižuje schopnost organismu čelit dalšímu ohrožení a v důsledku toho je tělo náchylnější k ostatním nemocem či infekcím.³⁸

Bez ohledu na to, v jaké stresové situaci se ocitneme, naše tělo se automaticky připraví k jejímu zvládnutí. Jedná se tedy o *“reakci na nějaký útok či útek z ohrožující situace”*. K tomu, aby naše tělo mohlo reagovat, potřebuje dostatečné množství energie, kterou potřebuje ihned. Tu získává ze zásoby glukózy, kterou máme v játrech a slouží k aktivaci činnosti svalů. Do krve se vyplavují hormony, které umožňují přeměnu bílkovin a tuků na cukry a při tom

³⁶ Understanding the stress response, 2020. *Harvard Health Publishing* [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

³⁷ OREL, Miroslav, 2009. *Stres, zátěž a jeho zvládnutí*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ. ISBN 978-80-254-4204-3.s.13

³⁸ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.s.597.

tělo vylučuje endorfiny – tělu přirozené opiáty. Povrchové cévy se zužují, aby předešly vykrvácení, slezina vylučuje více červených krvinek přenášejících kyslík a kostní dřeň vytváří více bílých krvinek pro boj s infekcí.³⁹

Všechny varovné signály organismu jsou vysílány do mozku, konkrétně do hypotalamu – mozkového centra stresu. Většina těchto fyziologických změn, které v momentě ohrožení nastanou, jsou spuštěny právě tímto malým orgánem ve středu mozku.⁴⁰ Hypotalamus je v momentě ohrožení aktivován a zastává dvě zásadní funkce. Aktivuje dvě neuroendokrinní soustavy: sympatický oddíl autonomní nervové soustavy a adrenokortikální soustavu.

“Sympatická nervová soustava přímo působí na svaly a orgány, vyvolává zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku a rozšíření zornic”. Ta nadále stimuluje dřeň nadledvinek vylučující důležité hormony adrenalin a noradrenalin. Adrenalin napomáhá k udržení stavu aktivace a noradrenalin napomáhá k uvolnění jaterních zásob cukru.

Adrenokortikální soustava je aktivována uvolněním ACTH (adrenokortikotropní hormon). ACTH je hlavní stresový hormon, který stimuluje kůru nadledvin. Ta uvolňuje další potřebné skupiny hormonů, z nichž nejdůležitější je kortizol. Jeho hladina v moči či krvi se dá použít k posouzení míry stresu. Adrenokortikální soustava také spolupracuje s endokrinními žlázami, které uvolňují hormony, napomáhající přizpůsobit se stresovým situacím.⁴¹

“Mezi základní fyziologické reakce řadíme:

- *zrychlení metabolismu,*
- *zrychlení srdeční činnosti,*
- *zvýšení krevního tlaku,*
- *svalové napětí,*
- *rozšíření zornic,*
- *vylučování hormonů (nejdůležitějšími jsou endorfiny, ACTH a kortizol)*

³⁹Tamtéž.s.595.

⁴⁰ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.s.35

⁴¹ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.S.595-597

- *a uvolňování cukru z jater.*⁴²

4.1.1. Vliv stresu na tělesné zdraví

Pokud je tělo pod vlivem stresorů po delší dobu, může se vyčerpat natolik, že je organismus obecně náchylnější k nemocem. Není potom divu, že během stresujícího období v životě se na nás nemoci přímo lepí. *“Výsledkem chronicky zvýšené činnosti fyziologických reakcí na stres je opotřebování těla, označené jako alostatická zátěž”*. Dlouhodobý stres může vyvolat různé fyziologické poruchy, jako je vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, srdeční poruchy, migrény, zažívací problémy a mnoho dalších. Dále nám poškozuje imunitní systém, tudíž jsme méně obranyschopní vůči běžným nemocem a virům. Lékaři odhadují, že více než polovina zdravotních problémů pramení právě z emočního stresu.⁴³ Existují různé skupiny nemocí a zdravotních potíží, které jsou stresem výrazně ovlivněny. Níže uvedu některé z nich.

Jednou ze skupiny nemocí, které mohou být ovlivněny dlouhodobým působením stresu jsou psychosomatické poruchy. Jedná se o tělesné poruchy psychologického původu.⁴⁴ Nelze tvrdit, že by příčinou těchto onemocnění byl pouze stres. V některých případech může být hlavní příčinou, v jiných jen podpurným faktorem. Někdy může jen napomoci k propuknutí již existující nemoci. Do psychosomatických onemocnění s konkrétními projevy řadíme:

- dermatologické (akné, padání vlasů),
- svalové (revma, svalové křeče, bolest zad),
- dýchací (astma, alergie, rýma),
- endokrinní (problémy se štítnou žlázou, obezita),
- nervové (úzkost, tiky, slabost), oční nebo pohlavní problémy.⁴⁵

Další a nejpočetnější chorobou ovlivněnou stresory je ischemická choroba srdeční, která nastane, když se koronární tepny zásobující srdce krví zúží či zcela uzavřou v důsledku nahromaděných tukových usazenin – plaků. Plaky brání

⁴² Tamtéž, s.590

⁴³ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3. s.598

⁴⁴ Tamtéž, s.598

⁴⁵ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.S.44-45.

přístupu kyslíku a živin do srdce a v momentě, kdy je přísun kyslíku od srdce úplně přerušen, nastává infarkt myokardu. Infarkt je statisticky nejčastější příčinou smrti na světě a nejčastější chronickou chorobu. Ischemická choroba srdeční má buďto genetický základ nebo vzniká v důsledku špatné životosprávy, v některých případech se na ní podílí oba faktory. Lékaři tak často doporučují změnu životního stylu a ovlivnění těch rizikových faktorů, které ovlivnit lze (omezení stresu, kouření, změna zaměstnání, změna jídelníčku či více pohybu). Studie prokázaly, že právě stres, konkrétně vysoce stresové zaměstnání zvyšuje riziko infarktu téměř o třetinu.⁴⁶

Stres má zásadní vliv i na imunitní systém, který zkoumá nový obor v behaviorální medicíně – psychoneuroimunologie. Imunitní soustava, konkrétně buňky zvané lymfocyty chrání tělo před chorobami. Lymfocyty mají vliv na náchylnost jedince k jednotlivým infekčním chorobám a jiným onemocněním. Existují studie, které nasvědčují tomu, že stres ovlivňuje schopnost naší imunity chránit organismus.

Další oblastí, která jde se stresem ruku v ruce, je životní styl. Lidé žijící nezdravým životním stylem tíhnou ke zlovykům jako jsou: kouření, nadměrné užívání alkoholu či drog, špatné stravování, nedostatek fyzické aktivity, nedostatek spánku či nechráněný sexuální styk. Tento styl života přispívá k oslabení imunitního systému a zhoršení zdravotního stavu. U jedinců, kteří trpí větší mírou stresovanosti a jsou mu častěji vystaveni, existuje větší pravděpodobnost výskytu chování, které jeho zdraví škodí. Představme si studenty o zkouškovém období, kteří jsou vystavováni nadměrnému stresu. Ti často přebírají tyto nezdravé návyky: málo spí, často se špatně stravují, málo se hýbou, tíhnou k závislostem, jako je alkohol, cigarety či jiné návykové látky. Toto chování nejenže nepřispívá našemu fyzickému zdraví, ale ani zdraví psychickému a často zvyšuje i subjektivní prožitek stresu. Nedostatek spánku může způsobit poruchy paměti, učení a mnoho dalšího. Nadužívání alkoholu může vést k otupělosti, únavě, depresi a může snižovat naši schopnost se se stresovými událostmi vypořádat. Naopak je prokázáno, že zdraví lidé, žijící správným životním stylem, dokážou stresové

⁴⁶ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.s.599.

situace ovládat mnohem lépe, čímž u sebe i snižují riziko výskytu závažných onemocnění.⁴⁷

4.2. Psychické reakce na stres

Naše tělo na stresové situace nereaguje pouze fyzicky, ale také psychicky. Stres v nás na základě jeho intenzity a našeho individuálního snášení vyvolává různé, převážně emoční reakce.⁴⁸ Ty mohou být pozitivní i negativní. Mezi pozitivní reakce řadíme například radost a euforii, která může nastat třeba po dlouhém maratonském běhu. Mezi nejčastější negativní psychické reakce na stres pak patří: úzkost, skleslost a deprese, nervozita, frustrace a agrese, poruchy paměti, oslabení kognitivních funkcí a neschopnost logického uvažování, nespavost, nedostatek nadšení pro dřívější koníčky, potlačení sexuální touhy, pocity bezmoci a viny apod. Člověk může být v důsledku stresové události postižen jednou či kombinací více reakcí.⁴⁹

Nejčastější reakcí na stresovou událost je úzkost. Pocity úzkosti jsou jedním z nejnebezpečnějších projevů stresu. Úzkost je podrobněji rozebrána níže v této kapitole. Pokud lidé prožili událost přesahující hranice běžného lidského trápení, s velkou pravděpodobností se u nich rozvine úzkostná porucha označovaná jako posttraumatická stresová porucha (PTSD).⁵⁰

Další psychologickou reakcí na stres je frustrace, při které jsou lidé často podráždění a není s nimi snadné vyjít. Frustrace může být také jednou z příčin agrese u lidí, a proto lidé ve stresu mají sklon k nesnášenlivosti a k fyzické či psychické agresi. Lze tedy říct, že agrese je také jednou z reakcí na stres.⁵¹

Dalším důsledkem působení stresu může být oslabení kognitivních funkcí. Nastávají problémy se soustředěním, logickým uvažováním a děláme velké množství chyb. Může dojít i ke zhoršení paměti či koncentrace. Příkladem je opět

⁴⁷ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3. s.603

⁴⁸ Tamtéž, S.589-590

⁴⁹ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.S.37-39.

⁵⁰ NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3. S.589, 630.

⁵¹ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.s.41.

studentka, která přestože byla dobře připravená na zkoušku, tak ve chvíli, kdy si měla vzpomenout na naučenou informaci, nemohla si vzpomenout nebo se neuměla na test v daný moment vůbec soustředit.⁵²

Pokud stresové podmínky přetrvávají příliš dlouho, nastává fáze vyčerpání. Ta může být doprovázena depresí, která je také jedním z důsledků stresu. K předejití této fáze je důležité zvládnout stres dříve. Právě neschopnost stresu čelit je častou příčinou deprese. Deprese je jednou z nejčastějších nemocí, se kterou se dnešní vyspělá společnost a psychologové setkávají. Nemusí být sice způsobena jen stresovými faktory, ale ve většině případů k ní stres přinejmenším přispěje. Jejimi příznaky jsou emoční labilita, smutek, nespavost, neustálá únava, pocity viny a méněcennosti, problémy s jídlom či sebevražedné myšlenky.⁵³

4.2.1. Úzkost

Jak již bylo řečeno, úzkost je jednou z nejčastějších a velmi závažných reakcí na stres. Právě proto považují za důležité, se jí zabývat podrobněji. Ačkoliv stres není jedinou příčinou úzkosti, ve většině případů je hlavním faktorem jejího vzniku. Není zcela snadné ji popsat, ale pravděpodobně každý se s určitou mírou úzkosti již v životě setkal. Většinou se projevuje pocitem ohrožení či bezmoci, kdy se člověk nemůže uvolnit a pokračovat v jiné činnosti, přestože se vlastně “nic hrozného neděje”. Snahou zbavit se těchto pocitů se často úzkost ještě zhoršuje a není vůbec jednoduché se z ní dostat ven.⁵⁴ Úzkost lze definovat jako “*stav nálady orientovaný na budoucnost, spojený s přípravou na možné nadcházející negativní události*”. Jedná se tedy o možné ohrožení směřující do budoucnosti. Nelze ale tento pojem zaměňovat za strach. Strach je sice také poplašná reakce na ohrožení, ale narozdíl od úzkosti se jedná o bezprostřední skutečné ohrožení.⁵⁵

Pro úzkost je typická řada příznaků, které probíhají v jakémsi “bludném kruhu”. Důsledkem těchto příznaků je nepříjemné očekávání, kdy další epizoda nastane, čímž člověk sám sebe dostává do dalšího stresu. Samotné symptomy

⁵² NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3. S.594-595.

⁵³ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.S.43,49.

⁵⁴ MINDEN, Joel, 2023. *Techniky pro zvládnání úzkosti: tříkrokový program*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-2074-9.s.16.

⁵⁵ CRASKE, Michelle G., et al. What is an anxiety disorder? *Focus*, 2011, s. 370.

zahrnují strach, vyhýbání se, svalové napětí, pocit neklidu a rozrušení. Typické jsou také fyzické příznaky jako sevřená hrud', problémy s dýcháním, bolest hlavy a žaludku, pocení či únava.⁵⁶

Příčinami úzkosti jsou tedy stres, strach a zejména obava z nějakého ohrožení. Úzkost je spojená s obavami, že se jedinci stane něco hrozného a nezvladatelného. Důležitý je v tomto případě jedincův způsob myšlení. Jak se na danou situaci dívá a co pro něj znamená. Predikovat si budoucnost je v tomto případě zcela na místě, protože náš kognitivní přístup k dané situaci určuje to, jak se s ní vypořádáme.⁵⁷

Úzkost je projevem několika úzkostných poruch, které jsou obsaženy v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Mezi ně patří: panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostně depresivní porucha, agorafobie, sociální fobie a jiné. Úzkost může být také sekundárním projevem jiných psychických onemocnění jako jsou: deprese, závislosti, posttraumatická stresová porucha, obsedantně kompulzivní porucha či poruchy příjmu potravy.⁵⁸

4.2.2. Deprese

Deprese je nemoc, která je podle výzkumů nejrozšířenější na světě a téměř každý se s ní ať už u sebe nebo u jeho blízkých někdy v životě setkal. Patří k nemocem, k jejichž vzniku přispívá celá řada příčin a stres je právně jednou z nich. Deprese vzniká zejména jako důsledek dlouhodobého chronického stresu. Mezi další příčiny se řadí osamění, odmítnutí, existenční prázdnota, špatné mezilidské vztahy, ekonomická situace, vysoká citová zranitelnost jedince, selhání a biologické faktory, jako jsou genetické predispozice. Pochopení a zjištění souboru příčin deprese pak přispívá k její léčbě.⁵⁹

⁵⁶ VOBOŘILOVÁ, Věra a Rudolf ČERVENÝ, [2018]. *Úzkostné poruchy: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře 2018*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-88280-04-0.s.5.

⁵⁷ MINDEN, Joel, 2023. *Techniky pro zvládání úzkosti: tříkrokový program*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-2074-9.S.19-21.

⁵⁸ VOBOŘILOVÁ, Věra a Rudolf ČERVENÝ, [2018]. *Úzkostné poruchy: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře 2018*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-88280-04-0.S.3-7.

⁵⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Jak zvládat depresi*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0575-3.S.28-32.

Aby byla deprese depresí diagnostikována, tak je podle MKN-10 nutná přítomnost dvou hlavních a nejméně dvou vedlejších příznaků. Mezi hlavní příznaky patří: dlouhodobý smutek nebo pokleslá nálada, ztráta potěšení z předchozích radostných aktivit a vysoká únava. Vedlejšími faktory jsou: snížené sebevědomí, horší koncentrace, pocity viny, pesimistické představy budoucnosti, myšlenky či pokusy o ublížení si, problémy se spánkem či s jídlem. Aby se jednalo o depresi, měly by symptomy přetrvávat minimálně v délce dvou týdnů, ale v některých intenzivních případech to může být i méně.⁶⁰

⁶⁰ RABOCH, Jiří a Rudolf ČERVENÝ, [2018]. *Deprese: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře 2018*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-88280-05-7.s.3

5. Posttraumatická stresová porucha

Mít strach během traumatických stresových událostí, je naprosto běžná součást reakce těla na hrozící či potencionální nebezpečí. Reakce těla na takovou situaci je charakteristická řadou příznaků, ze kterých se člověk časem zotaví. Ti jedinci, u kterých tyto příznaky přetrvávají, mohou být diagnostikováni s posttraumatickou stresovou poruchou.⁶¹ Posttraumatická stresová porucha neboli PTSD, je neurotická porucha organismu. Ačkoliv se jedná o léčitelné onemocnění, může velice nepříznivě ovlivnit a znepríjemnit lidský život.⁶² Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (MKN-10), která byla publikována Světovou zdravotnickou organizací (WHO), popisuje PTSD jako: *“ opožděnou nebo protahovanou odpověď na stresovou událost nebo situaci (krátkého nebo dlouhého trvání) mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy ,která je schopná způsobit silné rozrušení téměř u každého”*.⁶³

PTSD vzniká jako reakce na prožití traumatické události, která přesahuje hranici obvyklého lidského trápení, a byla by většinou lidí označena jako traumatická. Těžký akutní stres je považován za hlavní příčinu tohoto onemocnění, bez kterého by ani nemohlo vzniknout.⁶⁴ PTSD se může vyvinout u jedinců každého věku bez rozdílu pohlaví. Přesto je vědecky dokázáno, že u žen je větší pravděpodobnost rozvoje. Traumatická událost je sice hlavní příčinou rozvoje PTSD, ale není zdaleka jedinou. Mezi další faktory můžeme zařadit biologické faktory (geny), osobnost, zranitelnost a individuální vnímání každého z nás.⁶⁵

Jak již bylo řečeno PTSD vzniká jako reakce na stresovou událost, která lze označit za traumatickou pro většinu společnosti. Bez předchozího vystavení se traumatické události tato porucha ani nemůže vzniknout. Není však podmínkou, aby jedinec postižený PTSD byl přímou obětí dané události. Stačí, aby byl jejím

⁶¹ Post-Traumatic Stress Disorder. In: *National Institute of Mental Health* [online]. [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

⁶² PRAŠKO, Ján, Tomáš HÁJEK a Marek PREISS, 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-80-5.s.7

⁶³ MKN 10–2023 [online], 2023. [cit. 2023-11-12]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>

⁶⁴ Tamtéž

⁶⁵ Post-Traumatic Stress Disorder. In: *National Institute of Mental Health* [online]. [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

svědkem. Příkladem je, že se člověk stane svědkem něčí sebevraždy. Mezi typické ohrožující události, které jsou příčinou této poruchy, řadíme: přírodní a člověkem způsobené katastrofy, dlouhodobé mučení, loupeže a přepadení, znásilnění, nehody, ztrátu smrtí, věznění, neobvyklé události, válku, náhlé změny ve zdravotním stavu a jiné.⁶⁶ Psychické trauma může být důsledkem jednoho extrémního zážitku či nějaké dlouhotrvající stresové situace.⁶⁷

Zpočátku se mohou příznaky PTSD jevit jako obvyklá reakce na jiné stresové situace. Příznaky PTSD se obvykle projeví do 3 měsíců od traumatické události, ale někdy se objeví později. Aby osoba splnila kritéria pro PTSD, musí mít příznaky déle než 1 měsíc a příznaky musí být dostatečně závažné, aby zasahovaly do aspektů každodenního života. Průběh poruchy je různý. Někteří lidé se uzdraví do pár měsíců, u některých to trvá roky.⁶⁸ V případech, kde nedochází k uzdravení, může dojít u jedinců k trvalým změnám osobnosti. Člověk se stává nedůvěřivý, nepřátelský, odcizí se od svého okolí, nastávají u něj pocity bezmoci a sociálního vyloučení.⁶⁹

Aby byla PTSD diagnostikována, měl by jedinec vykazovat následující symptomy:

- alespoň jeden příznak znovuprožívání události,
- alespoň jeden příznak vyhýbání se,
- alespoň dva symptomy v oblasti vzrušení a reaktivity a
- nejméně dva kognitivní nebo náladové příznaky.

Opětovné prožívání stresové události nejčastěji nastává v podobě tzv. flashbacků neboli znovuprožívání události, doprovázené fyzickými příznaky, jako je bušení srdce a pocení. Dalšími příznaky v této kategorii jsou vtíravé vzpomínky a sny, úzkostné myšlenky a fyzické známky stresu. Nejčastěji jsou tyto symptomy vyvolány slovy, předměty či situacemi, které událost připomínají.

⁶⁶ PRAŠKO, Ján, Tomáš HÁJEK a Marek PREISS, 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-80-5.S.35-36.

⁶⁷ VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS, 1999. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-284-X. s.17.

⁶⁸ Post-Traumatic Stress Disorder. In: *National Institute of Mental Health* [online]. [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

⁶⁹ PRAŠKO, Ján, Tomáš HÁJEK a Marek PREISS, 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-80-5.S.32-34.

Vyhýbání se, se vztahuje zejména na události, místa, předměty a osoby, které událost připomínají. Dále se to může projevit i ve vztahu k počítačovým hrám či filmům, které mohou situaci připomínat, či jiným podobným podnětům. Stejně tak se lidé po traumatu vyhýbají myšlenkám a pocitům souvisejícím s událostí, aby předešli jejímu znovuprožití. Příkladem je vyhýbání se fyzickému kontaktu u obětí znásilnění.

Mezi příznaky vzrušení a reaktivity patří: neustálý pocit napětí a strachu, potíže se soustředěním a koncentrací, ostražitost, snadná vzrušivost a podrážděnost, kvůli které se jedinci častěji dostávají do konfliktu s druhými, problémy se spánkem a náchyllost k riskantnímu destruktivnímu chování. Vzrušivost se neprojevuje jen psychickými reakcemi, ale také tělesnými, jako je bušení srdce, pocení se, tlak na hrudi, lapání po dechu či sevřením v oblasti břicha.

Do poslední skupiny příznaků, příznaků kognice a nálady, se řadí: negativní myšlenky jak o sobě, tak o světě, přehnané pocity viny, potíže se zapamatováním si klíčových rysů traumatu, přetrvávající negativní emoce, ztráta zájmu o dřívější přátele a radostné aktivity, sociální izolace a odtržení, ztráta chuti do života a ztráta pozitivních emocí a celkové emoční otupění, které jedinci znemožňuje vyjádřit i emoce spojené s traumatickou událostí.⁷⁰

Všechny tyto příznaky se navzájem ovlivňují a v jisté míře posilují. Tomuto koloběhu se říká tzv. bludný kruh úzkosti.⁷¹

Léčba PTSD není vůbec snadná. Postižení mají vůbec problém o prožitém traumatu mluvit, tudíž je těžké pro jejich okolí či psychoterapeuty jim pomoci. V prvé řadě se musí pacient cítit bezpečně a komfortně, aby byl ochoten o dané události mluvit. Terapeut by se měl snažit danému člověku porozumět, vyslechnout ho a dát rady k řešení situací. *“Léčba postižení posttraumatickou stresovou poruchou pomáhá obnovit přirozený pocit kontroly nad sebou a minimalizovat silný vliv minulých zážitků na současné prožívání.”* Tato léčba probíhá ve třech stádiích: nastolení pocitu bezpečí, vzpomínání na podrobnosti

⁷⁰ Post-Traumatic Stress Disorder. In: *National Institute of Mental Health* [online]. [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

⁷¹ PRAŠKO, Ján, Tomáš HÁJEK a Marek PREISS, 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-80-5.S.14-17.

traumatu a akceptování ztrát s ní spojených a v poslední řadě obnovení před traumatického života. Léčba terapeutem není to jediné, co je pro jedince s PTSD důležité. Důležitá je zejména podpora rodiny a jeho blízkých. Příbuzní se také mohou připojit k jeho léčbě. Pokud samotná psychoterapie nestačí, její efekt může být významně podpořen medikací. Při dlouhodobé léčbě jsou nejčastějšími léky antidepresiva.⁷² Jiné způsoby léčby jako je například relaxace, si podrobně popíšeme v nadcházející kapitole.

⁷² PRAŠKO, Ján, Tomáš HÁJEK a Marek PREISS, 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-80-5.S.49-52.

6. Zvládání stresu

Zvládání stresu neboli “coping with stress” se zabývá otázkami jako: “Jak se mohu se stresem či určitým nežádoucím stavem nejlépe vypořádat?” a “jaké prostředky či strategie k tomu využiji?” Termín “coping” pochází z angličtiny. Znamená poradit si s mimořádně těžkou situací. V češtině se používá ve významu “zvládat nadlimitní zátěž”.⁷³

S odbornou definicí “coping” přišli psychologové Cohen a Lazarus, kteří jej definovali takto: “Zvládáním se rozumí snaha, jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici.”⁷⁴ Jedná se tedy o snahu člověka vypořádat se s působící zátěží, a to co nejlepšími způsoby, které má v danou chvíli k dispozici. Další definici uvádí Stanislav Pelcák ve své práci, kde definuje zvládání takto: “Zvládání obecně postihuje komplex protektivních faktorů, které člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachování psychické rovnováhy a integrity osobnosti.” To, jak se s danou situací člověk vypořádá, závisí na dvou základních faktorech – na tom, jakou strategii k zvládnutí si zvolí a jakými zdroji sil je vybaven.⁷⁵

“Coping” bývá často zaměňován s pojmem adaptace. Adaptace je ve zkratce “schopnost se něčemu přizpůsobit”. V případě stresu se jedná o schopnost připravení či přizpůsobení se na nějakou stresovou situaci. Pojem adaptace tedy používáme v případech, kdy pro nás stres představuje zvládnutelnou hrozbu. Naopak koupinku užitíme v případě, že se jedná o zátěž nadlimitní. Tím je myšlena stresová situace, která je jak příliš intenzivní, tak i příliš dlouho trvající.

Dalším termínem, který je s koupinkem spojen, je pojem *předjímání*. Ve spojení se stresem se užívá pojmu “anticipatory coping”. Jedná se o přípravu

⁷³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.S.41-42.

⁷⁴ COHEN, Frances; LAZARUS, Richard S. Coping with the stresses of illness. *health psychology/F. Cohen, R. Lazarus*, 1979.s.219.

⁷⁵ PELCÁK, Stanislav. Psychologie zdraví a nemoci. *Hradec Králové: UHK*, 2014.s.49.

na zátěžovou situaci. Tím je myšlena příprava vhodných strategií, zdrojů sil a dovedností či zvyšování odolnosti ke zvládnutí těchto či stavů.

V textu zmiňuji další termín, kterým je strategie. Ve smyslu strategie koupinku se rozumí vypracování možností účinných k boji se stresem.⁷⁶ *“Strategie zvládnání stresu zahrnují činy a úsilí, jejichž cílem je vyrovnat se s nároky, které mají negativní vliv na naši osobní pohodu a přetěžují naše schopnosti.”*⁷⁷ Jedná se o *“způsoby, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem”*⁷⁸.

Zvládnání stresu by se dalo hodně zjednodušeně popsat pomocí zátěže a kapacity neboli schopnosti člověka se se stresem vypořádat. V momentě, kdy je naše tělo v “normálním” stavu, je zátěž na člověka a naše schopnosti se s ní vypořádat v rovnováze. Je to jakýsi ideální stav, kdy je naše tělo schopné se zátěží bojovat pomocí prostředků, kterými je vybaveno. To znamená, že má dostatek schopností stresu čelit. Problém nastává v momentě, kdy dojde k narušení této rovnováhy. K jejímu narušení může dojít dvěma způsoby. Jedním je narušení našich osobních mechanismů (schopností) stresu čelit. Častěji ale dochází k narušení rovnováhy nadměrnou zátěží, kdy nám docházejí prostředky k tomu jí čelit. Pokud tedy dojde v důsledku působení stresorů k vychýlení z toho “normálního” stavu, naše tělo i mysl to pocítí. Podle Lazaruse tak dochází k tzv. “myšlenkovému hodnocení” situace, které má tři fáze. V prvotním hodnocení sami sobě odpovídáme na otázku: “Co se vlastně teď děje?” “Co a do jaké míry mě ohrožuje?” V některých případech ještě ani k ohrožení nemuselo dojít, ale jedná se o pouhé předjímání dané situace. V sekundární fázi dochází ke shromáždění možností, které máme ke zvládnutí této situace a ke zvolení té, která by mohla být nejlepší. Za třetí fázi je považováno “přehodnocování situace”. To klade důraz na neustálou kontrolu dané situace, protože ta se může v průběhu měnit. Někdy situace nabádá ke kombinaci nejrůznějších strategií k boji se stresem.⁷⁹

⁷⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. S.39-44.

⁷⁷ BUCHWALD, Petra, 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3. s.35.

⁷⁸ URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0. s.57.

⁷⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. S.44-54.

Existují dva základní způsoby, jak se se zátěžovým stavem vypořádat. Buď může dojít ke změně na straně zátěže, anebo na straně naší obranyschopnosti. V případě zátěže lze změnit buď tu danou situaci, anebo to, jak se na tu danou situaci já subjektivně dívám. V případě zátěže máme následující možnosti:

- trochu ubrat nebo něco neudělat,
- něco si zjednodušit či zkrátit,
- delegovat zátěž na někoho jiného,
- či spolupracovat s někým, čímž z daného jedince určitá míra stresu pravděpodobně spadne.

Druhá možnost je změnit náš postoj k té situaci. Snaha nedělat tzv. "z komára velblouda" a dívat se na situaci trochu klidněji, může přispět k vypořádání se s danou zátěží. Druhá varianta je posilování zdrojů a prostředků, které nám umožňují stresovou situaci zvládnout. Tím je myšlena lepší informovanost, připravenost na tyto situace, zlepšení životního stylu či budování sociální opory.⁸⁰

Při řešení jednotlivých stresových situací je potřeba přijít s odpovědí na otázku: "Je tato situace změnitelná či nikoliv?" Od této odpovědi se odvíjí i naše řešení a vypořádání se s danou situací. V momentě, kdy umře náš blízký či zjistíme, že trpíme neléčitelnou nemocí, odpověď bude znít ne. V tomto případě nám nezbyvá nic jiného než se se situací vypořádat. Opačným příkladem je situace, kdy nezvládneme zkoušku na vysoké škole. Je tato situace změnitelná? Sice nezměníme fakt, že jsme u prvního pokusu neuspěli, ale máme tady možnosti se situací něco dělat. Tato situace je změnitelná a mohu se stresorem bojovat. Existují tedy dva druhy stresových situací a tím je situace nadějná – tedy změnitelná, kdy se situací mohu něco udělat a beznadějná – nezměnitelná, kdy jedinou úspěšnou cestou je tuto situaci akceptovat a přijmout.⁸¹

V náročných zátěžových situacích je tedy potřeba nejdříve si uvědomit, co se děje, jestli s danou situací mohu něco udělat, a poté si zvolit způsoby jejího řešení. Při volení strategií je potřeba myslet i do budoucna, aby člověk neřešil daný problém jen povrchově, ale aby zvolil možnost, která je nápomocná i v dlouhodobém měřítku.

⁸⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.S.47-50.

⁸¹ Tamtéž, S.50-51.

7. Způsoby zvládání stresu

Projevy stresu vypadají u každého jinak. Subjektivní prožívání jedince ovlivní následnou stresovou reakci. Nadměrný stres zasahuje do roviny duševní, tělesné, sociální či pracovní. Tyto oblasti už byly podrobně popsány v předešlých kapitolách. K zabránění či usměrnění těchto stresových reakcí slouží různá opatření, která se dají do běžného života zakomponovat. Na každého jedince zabírá něco jiného, tudíž se mohou u každého lišit. Tato kapitola bude pojednávat o možnostech, jak stresu co nejlépe předejít a jak se s ním co nejlépe vypořádat.

Stresu se dá buďto z části předejít pomocí různých preventivních opatření anebo se mu dá čelit, když nastane. Existuje celá řada možností obou těchto variant a každý jedinec si musí vyzkoušet, které právě u něj fungují. V boji se stresem napomáhá: relaxace, pohyb, spánek, zdravé stravování, správná společnost a prostředí, smích, meditace, duchovno, organizace času, hudba, práce s emocemi, přírodní léčba a mnoho dalšího⁸². Vybraným skupinám se bude tato práce věnovat v jednotlivých podkapitolách.

7.1. Spánek

Dodržování základních životních potřeb jako je spánek, zdravá strava či pravidelný pohyb přispívá k obranyschopnosti organismu a stejně tak k redukci stresu. Jedinci, kteří uvedené oblasti zanedbávají, tak přispívají k akumulaci stresu v jejich životě. Ať už člověk nespí z jakéhokoliv důvodu, navozuje to u něj stres, který poté může přispívat k další nespavosti. Tím se člověk může dostat do jakéhosi "začarovaného kruhu", který může být doprovázen úzkostí či jinými zdravotními problémy.⁸³ Jinak řečeno nedostatek spánku je jak výsledkem stresu, tak i činitelem, který mu přispívá. V dnešní době je typické, že velká část populace trpí nespavostí a celkovou únavou. Únava je dle statistik jednou z nejčastějších příčin návštěvy lékaře. Spolu s dalšími zdravotními problémy vede ke zhoršení produktivity a k vyšší stresovanosti.

⁸² NEŠPOR, Karel, [2019]. *Přirozené způsoby zvládání stresu*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-443-5. S.34-105.

⁸³ *Jak překonat stres: stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím*, 2012. Přeložil Hana KUŠIAKOVÁ-PAFKOVÁ, přeložil Ivan KUŠIAK. Praha: Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-194-3. s.39

Aby byl náš organismus schopen čelit nejrůznějších stresovým událostem, je třeba, aby fungoval na maximum. Nedostatek spánku vede ke stresu, únavě, zhoršení imunitního systému, k větší náchylnosti k nemocem, snížení koncentrace, výpadkům paměti a mnoha dalším skutečnostem.⁸⁴ Ty jsou spolu často vzájemně provázány. Mezi opatření k lepšímu spánku patří:

- vhodná matrace a postel,
- vhodná teplota místnosti,
- zatemnění místnost,
- zbavení se rušivých elektronických zařízení,
- špunty do uší,
- zpomalení veškerých aktivit před spaním,
- vyhnout se kofeinu a alkoholu před spaním,
- nejíst krátce před spaním,
- pravidelně chodit spát a vstávat,
- dodržovat dostatek fyzické aktivity během dne,
- dostat se do pocitu bezpečí a klidu,
- případně hudba či jiná forma relaxace.⁸⁵

Všechna uvedená doporučení a metody přispívají k rychlejšímu usínání a lepší kvalitě spánku. To, jaké metody, kdo zvolí, už je na individuální preferenci.

7.2. Pohybová aktivita

Pohyb, ať už jakýkoliv, je pro nás prostředkem k lepšímu žití a základním předpokladem ke zdraví. Je pomocníkem jak našeho těla, tak i naší psychiky, a to v mnoha ohledech. Mezi přínosy tělesné patří: podpora tvorby endorfinů neboli hormonů štěstí, pozitivní ovlivnění srdeční činnosti, zlepšení krevního oběhu, snížení hladiny cholesterolu, udržování zdravé tělesné hmotnosti, pomoc při přenosu kyslíku, předcházení vysokého krevního tlaku, uvolnění svalstva, podpora imunity a odpočinek. Přínosy psychické jsou: duševní pohoda, dobrá nálada, zvýšení duševní výkonnosti a zmírnění úzkosti a deprese.

⁸⁴ DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-496-1. S. 186-188.

⁸⁵ Tamtéž, S. 194-195.

Stejně jako je důležité se pravidelně pohybovat, tak je důležité i řádně odpočívat. Nejdůležitější formou odpočinku je spánek, který je se cvičením zázračně propojen. Pokud se pravidelně člověk hýbe, snadněji se mu usíná a jeho kvalita spánku je vysoká. Díky kvalitě spánku se člověk cítí posléze odpočatý. Neméně důležitý je i odpočinek sociální a pracovní.⁸⁶

Dnešní životní styl je především sedavý. Sedíme v práci, ve škole, doma na gauči a našemu tělu to příliš neprospívá a důsledkem je neklid organismu. Pohyb je pro naše tělo přirozený. Ať už je to procházka, běh, cvičení v posilovně nebo kolektivní sporty, vše nám pomáhá k uvolnění napětí, boji se stresem, úzkostí či jinými psychickými potížemi. Není nutné se nutit k pohybu někde v tělocvičně, stačí jít například pěšky místo dvou zastávek autobusem, použít schody místo výtahu, úklid, sex či jiné běžné aktivity. Tyto základní pohybové aktivity se nastřádají a napomáhají k našemu celkovému zdraví.⁸⁷

7.3. Relaxace a meditace

Relaxaci si asi každý představí trochu jinak. Pro někoho je to spánek, pro někoho válení se na gauči a pro jiného je to procházka na čerstvém vzduchu. Relaxace jako taková je ale považovaná za druh cvičení a odpočinku, který slouží k účinnému boji se stresem. Jedná se o krátký čas, kdy může člověk naprosto vypnout a znovu získá ztracenou energii. Jednou z reakcí na stres je svalové napětí. Význam relaxace spočívá ve zjištění toho napětí, následném uvolnění a úlevě celého těla i mysli. Pravidelné provádění relaxačních technik vede k pocitům radosti a uspokojení. Relaxace není jen nástrojem k překonání stresu, ale také úzkosti, vysokého tlaku, migrén a jiných zdravotních potíží. Jedním z nejdůležitějších, přesto základních nástrojů ke zklidnění a relaxaci, je správné dýchání. Relaxační metoda založená na dýchání je například "sebeřízení". Ve stresových situacích je přirozené, že se náš dech zrychlí. Pokud se člověk naučí určité dechové relaxační techniky, pomůže mu to danou situaci lépe

⁸⁶MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-624-9. S. 109-113.

⁸⁷ *Jak překonat stres: stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím*, 2012. Přeložil Hana KUŠIAKOVÁ-PAFKOVÁ, přeložil Ivan KUŠIAK. Praha: Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-194-3. S. 67-70.

překonat a dech opět zklidnit. Tyto dechové techniky je dobré aplikovat i preventivně.⁸⁸

Meditace je dalším účinným prostředkem dosažení duševního klidu a odstranění stresu, která se používá po celá staletí. *“Meditace je duševní stav, který člověku umožňuje odpoutat se od běžných denních záležitostí a soustředit se na něco, co mu pomůže zbavit se stresu.”* Je to tedy technika, která slouží k redukci stresu, k relaxaci, větší vyrovnanosti a je úzce spjata s duchovnem. Pomáhá lidem s ovládním jejich myšlenek a s kontrolou nad nimi. Pro meditaci je důležité si zvolit vhodný čas a místo. Není to myšleno ve smyslu určité denní doby, ale spíše je podstatná pravidelnost a klidné prostředí, protože během meditace se člověk má odpoutat od reality a od každodenních strastí. Předem by měl být zvolen předmět meditace neboli to, čím se meditace bude zabývat, a v průběhu je potřeba se na něj soustředit. Výsledkem meditace je pocit klidu, odpočinku a větší schopnost přemáhat negativní emoce a stres.⁸⁹

Další technikou redukce stresu je jóga, která by se dala zařadit i mezi pohybovou aktivitu. Jedná se o *“pomalé řízené pohyby, kombinované s dechem, které pomáhají udržovat mysl v klidu”*. Začátek cvičení je soustředěn na dýchání a zbytek lekce je kombinací nejrůznějších poloh, které se mohou lišit v závislosti na druhu jógy. Existuje power jóga neboli jóga silová, dále aero jóga, Hatha jóga, Aštanga jóga, Vinjása a mnoho dalších typů. Jejimi benefity je právě redukce stresu, uvolnění těla a mysli, lepší koncentrace, lepší spánek, lepší sex či zdravější vztah k jídlu.⁹⁰

7.4. Strava

Výživa a dostatečná hydratace jsou hlavními základními životními potřebami. Pokud se člověk nesprávně či nedostatečně stravuje a nedodržuje pitný režim, může to být jedním ze spouštěčů či podnětů ke stresu. Nesprávná strava není jen zdrojem stresu, ale také i jeho důsledkem. Stresující období jsou

⁸⁸ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-624-9.S.132-136.

⁸⁹ Tamtéž, S. 147-150.

⁹⁰ DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-496-1.S. 252-253.

spjatá se špatnými stravovacími návyky, které jsou typické různými extrémy. Lidé mají sklony jíst buď hodně nebo naopak málo, nepravidelně a ve spěchu, často volí nezdravé varianty a kombinují nezdravou stravu s užíváním různých návykových látek. Za vhodnou stravu se považuje:

- dostatečný pitný režim, aby naše tělo i mozek mohli správně fungovat,
- pravidelně jíst a nejíst mezi jednotlivými jídly,
- každé sousto dostatečně pokousat a nejíst ve spěchu,
- soustředit se na jídlo a nedělat při něm jiné aktivity,
- jíst dostatek ovoce a zeleniny,
- dostávat do těla potřebné vitamíny, jako je vitamín C, B, D a jiné
- a snažit se co nejvíce jíst doma, kde na jídlo máme největší klid.

Dále je vhodné vyřazení či omezení konzumace některých látek, které mají vliv na míru stresu. První z těchto látek je kofein. Ten je obsažen jak v kávě, tak například v coca cole, černém čaji a jiných povzbuzujících nápojích. Další látkou negativně ovlivňující stres je nikotin, který ještě stupňuje fyziologické reakce na stres. Poslední zmíněnou látkou je alkohol. Ten slouží jako “uklidnění od stresu” pro většinu lidí, stejně jako užívání cigaret. Jedná se ale o krátkodobé odložení problému, které naopak může vést k chronickému stresu.⁹¹

Je potřeba si uvědomit, že ani nezdravé jídlo, ani konzumace podpůrných látek nám problémy ani stres nezaženou. Jedná se o krátkodobou náplast, která ve výsledku spíše uškodí, než pomůže.

7.5. Společnost a prostředí

To, v jakém prostředí žijeme a jakými lidmi se obklopujeme, nemálo ovlivňuje naše životy. Má to vliv na náš životní styl, na naše aktivity, náladu a jiné aspekty v životě. Společnost i prostředí také ovlivňují míru stresu v našem životě. Pokud se člověk obklopuje společností, která je mu vždy nápomocná a nemá tak pocit, že je na všechno sám, všechny stresové situace se stávají o něco méně stresující. Důležité je mít osobu či osoby, se kterými si vzájemně nasloucháme,

⁹¹ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládní svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-624-9. S.115-120.

poskytujeme radost, spolupracujeme, smějeme se, dokážeme si porozumět, pochválit se, trávíme spolu čas, zkrátka osobu, se kterou je nám dobře a víme, že nás tzv. “nenechá ve štychu”. Nástrojem zvládnání stresu je tedy v tomto případě nějaká blízká osoba, společný smích, humor, dobrá nálada a vše s tím spojené.⁹² Ono někdy stačí pouhý rozhovor o nějakém problému na snížení míry stresu. Nejčastěji mezi tyto osoby patří rodina či kamarádi. Důležité je udržovat dobré vztahy, komunikovat a vzájemně se respektovat a smát.

Stejně jako společnost ovlivňuje míru stresu v našem životě, tak i prostředí, ve kterém žijeme. To, jak se někde cítíme, má vliv na naši náladu a emoce. Důležité je vytvořit si uklidňující místo, kde je nám dobře. Ve většině případů je tímto místem domov. Ten má sloužit jako místo odpočinku od všeho negativního kolem a k nabití sociálních baterek. Aby se člověk doma cítil dobře, je hlavně potřeba tam mít pořádek a aby místnosti vyzařovaly dobrou energii a atmosférou. Právě nepořádek může být pro mnoho lidí zdrojem napětí a stresu, a naopak úklid zdrojem klidu a rovnováhy. Pro každého může být tím uklidňujícím místem něco jiného. Pro některé dámy to může být kuchyň či koupelna, pro muže například obývací pokoj nebo zahrada.⁹³

7.6. Určení priorit a uspořádání času

Dnešní uspěchaná doba je stresem charakteristická. Lidé se toho snaží zvládnout co nejvíce, za co nejkratší dobu a jsou na ně kladeny stále větší nároky. Sociální sítě často předkládají nerealistické ideály a lidé jsou poté ve stresu, že se jim nemohou vyrovnat. Určení si priorit a uspořádání času může sloužit jako redukce stresu, který vzniká právě jako reakce na tento neustálý spěch.

Z počátku je důležité stanovit si cíle, ať už cíle v osobním životě či ty profesní. Je důležité stanovit si krátkodobé i dlouhodobé cíle a určit si priority. V momentě, kdy mám jasně stanovené cíle, tak je klíčem k úspěchu mít dobrý plán a vědět, kde začít. Ono jde o jakési uspořádání života. Stejně jako nás

⁹²NEŠPOR, Karel, [2019]. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-443-5.S. 53, 56-57.

⁹³ *Jak překonat stres: stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím*, 2012. Přeložil Hana KUŠIAKOVÁ-PAFKOVÁ, přeložil Ivan KUŠIAK. Praha: Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-194-3.S.203-220.

uklidňuje úklid pokoje, tak i určení priorit má vliv na naši duševní pohodu.⁹⁴ V momentě, kdy má člověk jasně stanovený plán, nemělo by jej ani náročné období rozhodit.

Stejně jako plán, je důležité umět si uspořádat čas. Zejména pokud toho máme hodně na práci. Každý z nás má dvacet čtyři hodin v jednom dni, ale *“úspěch spočívá ve schopnosti ho co nejlépe využít”*. Užitečné je naplánovat si, co musím stihnout v ten den, v ten týden, případně v daném měsíci. Aby se nestalo, že nás nějaká nečekaná situace rozhodí, je vhodné se na tyto mimořádné situace dopředu připravit. V poslední řadě je dobré odstranit rušivé elementy, které nám ve splňovaných cílech brání, a nezapomenout si při plánování času nechat místo i na nějakou relaxaci a uvolnění.⁹⁵

7.7. Přírodní léčba

Jako poslední metodu boje se stresem uvedu přírodní léčbu, přestože existuje celá řada dalších způsobů. Vedle farmakologické léčby existují i různé přírodní metody zvládnání stresu. K prostředkům zmírnění stresu můžeme zařadit léčivé rostliny či jinou přírodní léčbu. Za přírodní léčbu lze označit i vodoléčba, lázeňská léčba nebo sauna. Všechny tyto alternativy zmírňují stres a napomáhají celkovému zdraví. Jejich výhodou oproti léčbě léky je, že na ně nevznikají žádné závislosti a nemají jiné vedlejší účinky. Další přírodní alternativou jsou různé léčivé rostliny, které mohou sloužit jako doplňky stravy. Existují dva druhy rostlin, které napomáhají k redukci stresu. Jedny mají povzbudivé účinky a ty druhé napomáhají k znovuzískání rovnováhy nervového systému. První skupina je charakteristická dodáním energie a řadí se k ní například saturejka zahradní, rozmarýn, máta peprná nebo ženšen. Druhou skupinou léčiv jsou mírná sedativa, která slouží spíše ke zklidnění organismu. Tyto rostliny se většinou konzumují ve formě čaje a jedná se o: hloch, kozlík lékařský nebo mučenku. Uvolňují napětí a úzkost a uklidňují nervový systém.⁹⁶

⁹⁴ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-624-9.S. 123-124.

⁹⁵ Tamtéž, s.125.

⁹⁶ MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-624-9.S. 144-147.

8. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je pojem, který úzce souvisí s nadměrnou zátěží a se stresem. Nejedná se o žádnou náhlou reakci organismu, ale naopak o výsledek dlouhodobého procesu. S novodobým významem tohoto pojmu přišel jako první americký klinický psycholog Herbert Freudenberg (1926-1999), který tento jev zkoumal na dobrovolnících v pomocných profesích. V angličtině je tento pojem označován za *burnout syndrom* nebo také *burnout effect*. To v překladu znamená vyhoření nebo vyhasnutí, kdy oheň symbolizuje náš život a energii. V momentě, kdy o tuto energii člověk přijde, dochází k vyhoření, a to k vyhoření emočnímu i fyzickému. Člověk ztrácí veškerou sílu, motivaci, zájem či angažovanost. Definice syndromu vyhoření se uvádějí následovně: *“důsledek nerovnováhy mezi emoční investicí jedince a ziskem”*, *“důsledek selhání procesů adaptace”* a *“vyčerpání fyzických a psychických sil”*. K vyhoření jsou nejčastěji náchylné profese, ve kterých jsou pracující v intenzivním kontaktu s lidmi a pomáhající profese, jako jsou například policisté, hasiči, lékaři či učitelé. V dnešní společnosti, kde je kladen na výkon velký důraz, dochází k syndromu vyhoření stále častěji, a nejen u výše zmíněných profesí, ale i například u studentů vysokých škol či u rodičů.⁹⁷

Jedná se tedy o *“psychický stav charakterizovaný emočním vyčerpáním, kognitivním opotřebením a celkovou únavou”*⁹⁸. Základní příčinou je *“dlouhotrvající frustrace z pocitu nedostatečného uspokojení a ocenění vlastní práce”*. Obecně není příčinou jen jeden faktor, ale většinou se jedná o jejich souběh. Tento souběh zahrnuje jak subjektivní, tak objektivní příčiny. Do subjektivních příčin řadíme naše osobnostní rysy – tím je myšleno naše sebehodnocení, naše důvěra v nás samotné, schopnost empatie, nerozhodnost apod. Mezi objektivní příčiny pak řadíme charakter práce, nedostatečnou míru volnosti, kvalitu mezilidských vztahů, mezilidské uznání nebo podmínky práce.⁹⁹

⁹⁷ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2019. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-56-2.S.24-27.

⁹⁸ PELCÁK, Stanislav, 2015. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-576-9.s.52

⁹⁹ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2019. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-56-2.S.29-30.

Projevy syndromu vyhoření nenastupují všechny ihned. Je to postupný proces, jehož závěrečným stádiem je právě *burnout* – vyhoření. Dalo by se říct, že jeho vývoj probíhá v pěti fázích. Prvotní fází je nadšení, kdy je zpočátku člověk z práce či studia natěšený a má od něj příliš velká, často nesplnitelná očekávání. Po prvotní fázi nadšení, nastupuje fáze stagnace, která je tzv. "postavením se nohama na zem", kdy člověk zjišťuje, že ty jeho ideály nejsou zcela naplněny. Ve třetí fázi, kterou je frustrace, člověk začíná pochybovat, zda si vybral správně, začíná spatřovat negativa a zpochybňuje smysl toho, co dělá. Předposlední fází je apatie, která nastává po dlouhodobé stagnující frustraci a zakončením tohoto procesu je právě vyhoření, dalo by se říct taková "*poslední kapka*", kdy dochází k pocitu vyčerpání fyzického i emočního a ztráty smyslu života.¹⁰⁰

Příznaky dělíme do tří základních skupin: psychické, tělesné a sociální. Na psychické úrovni dochází ke ztrátě motivace, pocitům beznaděje, depresi, strachu a úzkosti, osamělosti a člověk celkově disponuje především smutnou, depresivní náladou. Tělesné vyčerpání je charakteristické celkovou únavou organismu, to je doprovázeno poklesem energie, tělesnou slabostí, bolestmi hlavy či břicha, nechutenstvím, častými problémy se zažíváním či nespavostí. V té sociální rovině upadá zájem o druhé, angažování se v práci či škole, ke zhoršení interakcí, nejen v pracovním či školském prostředí, ale často pak i doma. V praxi je vyhoření nejčastěji doprovázeno nechutí do práce či školy chodit, pocity selhání sama sebe, pocity viny, negativismem, celkovou únavou, konflikty s lidmi v našem okolí a mnoha dalšími reakcemi, které mohou být u každého jedince ojedinělé.¹⁰¹

8.1. Stres a syndrom vyhoření u policistů

Jak bylo již zmíněno, zátěž je "*souhrnným, obecným označením pro skutečný či pomyslný rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřními způsobilostmi jedince je řešit*". V průběhu jak soukromého, tak pracovního života dochází k setkání se s určitými situacemi, které považujeme za obtížné, v mnoha

¹⁰⁰ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2019. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-56-2.s.35.

¹⁰¹ Tamtéž, S.30-34.

případech stresujících. Stresující jsou pro nás v případě, že v našem těle dochází k narušení rovnováhy. Právě práce u policie je jednou z profesí, kde jsou zaměstnanci vystaveni nadměrnému stresu a mohou se dostat do těchto stresových, zátěžových situací.¹⁰²

Pojem policejní stres popisuje Ludmila Čírtková (*1954) jako *“situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím”*. Policejní psychologie se věnuje situacím, které jsou právě nejčastějším a nejzávažnějším stresem u policistů. Některé traumatizující události, které policisté v práci zažijí, mohou být postihující natolik, že u nich dojde k rozvoji posttraumatické stresové poruchy. Příkladem těchto situací může být použití střelné zbraně, dramatické vyjednávání s pachatelem, situace, které ohrožují život policistů, a případy, kde dochází ke kontaktu se smrtí. Při výběru policistů se dbá kromě jiných vlastností na odolnost vůči stresu, ačkoliv existují události, na které se připravit nelze. Mezi tyto případy řadíme kontakt s mrtvolou, smrt dítěte či určité tragické okolnosti případu, kde dochází k osobnímu pohnutí policisty.¹⁰³

Náplň práce policie v mnoha případech překračuje běžný pracovní rámec a policisté jsou vystaveni stresovým situacím, které sahají za hranice lidského zvládnutí. Právě proto jsou policisté náchylní k syndromu vyhoření, který byl popsán dříve v této kapitole. Policie nejenže je vystavena těmto rizikovým situacím, ale celkově je na ni kladena velká odpovědnost za obyvatelstvo, tudíž i zátěž. Pracovní náplň vyžaduje speciální připravenost, fyzickou zdatnost a psychickou odolnost k tomu, aby se člověk mohl stát obstojným policistou. Práce policisty je zařazena do tzv. pomáhajících profesí, které jsou náchylnější k vyhoření. Náplň této práce je často spojena s emocionálním a v případě policisty i fyzickým vypětím. Dlouhodobý chronický stres či zátěž u policistů mohou po dlouhé době ve služebním poměru vést k vyčerpání a k syndromu vyhoření, který je častou příčinou ukončení jejich služby. *“U postižených pracovníků se ztrácí zájem o odpovědné plnění pracovních povinností, projevuje se značná podrážděnost, popudlivost, problémy s normami, služebními předpisy, laxnost, lhostejnost, netečnost, chlad, bezcitnost, nezájem, morální pokřivenost atp.”*

¹⁰² ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.S.132-133.

¹⁰³ Tamtéž, S.136-139.

K problémům může dojít kromě profesního života i v životě osobním, konkrétně jsou to konflikty v rodině, sklon k alkoholu či jiným návykovým látkám či sklon k sebevraždě.¹⁰⁴

Policisté, jako obranný mechanismus před permanentním stresogenním prostředím, postupně ztrácejí zájem o svou profesi a začínají projevovat negativní postoj k občanům, které mají především chránit a pomáhat jim. Michal Dánský zmiňuje v jeho článku *“Proč vyhoří policista”*, že významnou roli při vzniku syndromu vyhoření u policistů hraje délka pracovního poměru. Nejčastěji postiženými byli ti policisté, kteří pracovali ve službě 6-15 let, respektive byli náchylnější než policisté, kteří byli ve sboru kratší dobu. Důležitá je u policistů zejména prevence, aby nedocházelo k syndromu vyhoření u tolika příslušníků. Důležité je udržet si víru v dané povolání, hledání jeho smyslu a péče o duševní zdraví.¹⁰⁵

V dnešní moderní společnosti jsou policisté vystaveni různým vysoce náročným situacím. Mezi ně patří nejistota a nebezpečí související s trvalou hrozbou teroristických útoků, nárůst násilí napříč společnostmi, nízké lidské a materiální zdroje a kritika ze strany občanů a společnosti. Zahraniční studie stresu u příslušníků policie dospěly k závěru, že pracovní stres mezi policisty v posledním desetiletí významně narostl. Nejenže negativně ovlivňuje osobu policisty, ale také celou organizaci, zhoršuje duševní zdraví jedince a vede i ke konfliktům s rodinou.¹⁰⁶

¹⁰⁴ PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.S.140-143.

¹⁰⁵ DENSKÝ, Michal, 2006. Proč "vyhoří" policista. *Psychologie dnes*.S.26-28

¹⁰⁶ GALANIS, Petros; FRAGKOU, Despoina; KATSOUULAS, Theodoros A. Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work*, 2021, 68.4:1255-1272.

9. Stres u vysokoškolských studentů:

Vysokoškolští studenti jsou specifickou skupinou objektů, na kterou je pravidelně kladena nadměrná zátěž. Vysokoškolské studium představuje poněkud skok od předchozích stupňů studia. Právě tento skok do neznáma už pro několik jedinců představuje významný stresor.¹⁰⁷

Přechod ze střední na vysokou školu je spojen s obdobím adolescence. Adolescence je přechod z dětství do dospělosti. Je charakteristická zásadními životními změnami, které probíhají téměř ve všech oblastech života, včetně oblasti studia. Mnohočetné změny se tak ve své kombinaci mohou pro dospívajícího stát velmi stresující. Jako reakci na stres u studentů lze spatřit sklon k maladaptivnímu a rizikovému chování. Tam by se dala zařadit: zvýšená konzumace alkoholu a drog, nechráněné sexuální aktivity, fyzická nečinnost či špatné stravovací a spací návyky.¹⁰⁸

Vysokoškolské vzdělání je v České republice dáno zákonem č. 111/1998 Sb. o vysokých školách. Tento zákon definuje vysoké školy jako *“nejvyšší článek vzdělávací soustavy a vrcholná centra vzdělanosti, jejichž klíčovou úlohou je vědecký, kulturní, sociální a ekonomický rozvoji společnosti”*. V České republice se vysoké školy dělí na: veřejné, státní a soukromé.¹⁰⁹ Dalším dokumentem, který určuje směr českých vysokých škol spolu s jejich posláním je *Bílá kniha terciárního vzdělávání*.¹¹⁰

Vysoké školy jsou zastoupeny nejrůznějšími skupinami studentů. V dnešní vzdělané společnosti navštěvují vysoké školy nejen adolescenti a mladí dospělí, ale i dospělí středního a staršího věku. Stručně řečeno zvyšuje se věková skladba studentů vysokých škol. Milan Slavík v knize *Vysokoškolská pedagogika* uvádí dvě základní skupiny studentů: tradiční studenti a netradiční studenti.

¹⁰⁷ PAYNE, Elaine a Lesley WHITTAKER, 2007. *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Brno: VUTIUM. ISBN 978-80-214-3377-9.S.7-8.

¹⁰⁸ REDDY, Jayasankara K.; MENON, Karishma; THATTIL, Anjana. Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 2017.S. 41-42.

¹⁰⁹ Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách). *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111>

¹¹⁰ SLAVÍK, Milan, 2012. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.s.15.

Za tradiční studenty jsou považováni studenti prezenčního studia, kteří jsou ve věku od osmnácti do třiceti pěti let. Tito studenti jsou často plní očekávání a studium pro ně ve většině případů představuje hlavní prioritu. Pro tuto skupinu je také typický odchod z domova, často na studentské koleje a osamostatnění se.

Druhá skupina, skupina netradičních studentů, je zastoupena studenty všech ostatních forem studia (studia doktorského, kombinovaného či dálkového). Jedná se většinou o střední až starší dospělé (od cca třiceti pěti do šedesáti let). Studium těchto jedinců ve většině případů slouží k rozšíření jejich vědomostí, k získání vyšší klasifikace a postavení. Většina z nich studuje a pracuje současně, tudíž pro ně studium nemusí představovat jejich hlavní prioritu.¹¹¹

Škola je pro studenty od nízkého věku prostředím, které slouží k jejich vzdělávání, ale zároveň je její studium doprovázeno mnoha stresory. To prožívají děti, dospívající a v případě vysokých škol i mladí dospělí. Příčiny stresu jsou u studentů poněkud specifické.¹¹² Školní stres je pojem, který zahrnuje stres studentů všech stupňů studia. Vysokoškolské studium se ale poněkud liší od primárního a sekundárního vzdělávání, tudíž bylo žádoucí jej oddělit. Konkrétně se stresem na akademické půdě zabývá tzv. akademický stres. Akademický stres lze definovat jako každodenní stres mezi vysokoškolskými studenty, který má dopad na jejich duševní i tělesné zdraví.¹¹³ Eva Sedláková tento pojem definuje ve své případové studii následovně: *“Akademický stres lze vysvětlit pochopením interakce mezi environmentálními stresory, studentovým hodnocením stresorů souvisejících s akademickým prostředím a reakcemi na ně”*.¹¹⁴ Dostal se do popředí až v osmdesátých letech minulého století, kdy autoři upozornili na závažnost stresu u vysokoškolských studentů. Akademický stres může mít pozitivní i negativní vliv. Pokud je na studenta kladena zátěž, může ho to motivovat a pomoci ke zvládnutí každodenních výzev. V případě, že studenti

¹¹¹ SLAVÍK, Milan, 2012. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.S. 96-97, 117-118.

¹¹² URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0.s. 15.

¹¹³ ŠPILJAK, Bruno, et al. A review of Psychological stress among students and its assesment using salivary biomarkers. *Behavioral Sciences*, 2022, 12.10:400.

¹¹⁴ REDDY, Jayasankara K.; MENON, Karishma; THATTIL, Anjana. Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 2017, s.42.

prožívají příliš mnoho stresu, tak je to spíše na škodu, a pravděpodobně u nich nastane škodlivá reakce na stresové události.¹¹⁵

K prevenci duševního zdraví u studentů je vhodné nejprve přijít na nejčastější příčiny jejich stresu. Příčin, stejně tak jako u zbytku populace, existuje celá řada. Eva Sedláková ve své práci zmiňuje, že *“identifikace zdrojů stresu může napomoci vedení univerzit najít nejlepší strategii na pomoc studentům v překonání těžkostí v jejich studiu”*. Také uvádí, že stresorem může být i samotná vysoká škola, její fungování a tlak na výkon studentů.¹¹⁶

Stejného názoru je i Markéta Švamberk Šauerová. Ta dělí příčiny stresu u studentů dle jejich charakteru na: individuální, institucionální a společenské. Institucionální příčiny plynou z určitých nedostatků konkrétních institucí. V tomto případě nedostatků na straně vysokých škol. Jako příklady lze uvést: tlak na maximální výkon, nedostatečné prostory, špatná komunikace s vyučujícími, nedostatečné poskytování materiálů ke studiu, nové akreditace, špatné studijní podmínky v učebnách nebo zastaralé výukové systémy.¹¹⁷

Příčinami stresu u studentů vysokých škol se zabývalo více autorů, zejména ze zahraničí. Nutno podotknout, že podmínky vysokých škol se v každé zemi liší, tudíž i stresory nebudou vždy stejné. Jedním z vědců, který se daným tématem zabýval, je americká univerzitní profesorka Adele Pitt. Ta považuje za nejčastější zdroje stresu: zkoušky, jejich hodnocení, pracovní vytížení, časový stres, čekání na zkoušky, nejasně zadané úkoly či konflikt s učitelem nebo jiným žákem.

Dalia Bedewy a Adel Gabriel jsou profesoři psychologie na amerických univerzitách, kteří se tímto tématem také zabývali. Podle nich jsou nejčastějšími zdroji stresu u studentů zkoušky, strach z akademického neúspěchu, pracovní zátěž, časová náročnost, akademická očekávání a kritika ze strany vyučujících, budoucí uplatnění, soutěživost mezi studenty, množství a složitost materiálů a v neposlední řadě i finance. Jako významný stresor může pro mnohé být i odloučení od domova. Na základě výzkumů se zjistilo, že akademický stres

¹¹⁵ SEDLÁKOVÁ, Eva, et al. Akademický stres-přehledová studie. *Diskuse v psychologii*, 2021, S.1-2.

¹¹⁶ Tamtéž, s.2.

¹¹⁷ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2019. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-56-2. S. 20-23.

neovlivňuje pouze akademický život studenta, ale zasahuje také do studentova zdraví a jeho sociálního života.

Dalším předmětem výzkumů jsou faktory ovlivňující míru stresu. Mezi často zkoumaný faktor patří pohlaví studenta. V tomto případě u autorů nedochází ke shodě. Některé výzkumy prokazují vyšší míru stresovanosti u žen, kde jako hlavní příčinu uvádějí jejich citlivost a empatii. Jiné výzkumy rozdílů ve stresovanosti žen a mužů neprokázaly. Dalším důležitým faktorem, který má na míru stresu vliv, je studijní obor daného studenta. Většina autorů se shoduje, že nejvyšší míru stresu zažívají studenti zdravotnických a lékařských oborů. Vedle studijního oboru hraje dle vědců důležitou roli i ročník studia. U studentů prvních ročníků je prokázána největší míra stresovanosti. To je pravděpodobně dáno novými studijními i životními podmínkami a adaptací na nový studijní život. Následně lze jako faktory ovlivňující míru stresu uvést: osobnost studenta, jeho odolnost, optimismus, akademický výkon studenta, očekávání (ze strany rodiny, profesorů, a i to vlastní) či schopnost jedince využít různých copingových strategií.¹¹⁸

V kapitole o stresorech byla vysvětlena škála životních událostí dle Holmese a Raheho, která zjednodušeně popisuje nejčastější události způsobující stres. V této škále jsou zahrnuty jak negativní, tak i pozitivní události. Někteří autoři naznali potřebu prozkoumat tímto způsobem i vysokoškolskou populaci, tudíž po vzoru této stupnice vznikla i akademická škála stresových událostí neboli *Academic stress scale* (příloha 2). *“Academic stress scale je výsledkem snahy o měření akademického stresu u studentů vysokých škol.”* Tato stupnice byla nejprve vytvořena v USA a byla postupně inovována dalšími autory. Často byla vědci užívána Likertova stupnice, kde studenti hodnotili jednotlivé stresory od jedné do pěti (“nikdy” až “vždycky”). Později byla tato stupnice akademických stresorů rozvinuta i o reakce jednotlivých studentů. Ty byly nejčastěji rozděleny na fyziologické, emocionální, behaviorální a kognitivní. V České republice vznikl po zahraničním vzoru v roce 2020 Akademický stresový inventář, který funguje jako dotazník o sedmnácti položkách. Obsahuje čtyři stresové oblasti, kterými jsou: studijní požadavky, rovnováha mezi prací a životem, organizační a sociální

¹¹⁸ SEDLÁKOVÁ, Eva, et al. Akademický stres-přehledová studie. *Diskuse v psychologii*, 2021, S.2-3.

aspekty života a očekávání.¹¹⁹ Zjištění jednotlivých faktorů ovlivňujících akademický stres by mohlo sloužit jako podklad pro různé opatření vysokých škol. Ty by měly sloužit zejména k minimalizaci stresu a ke snížení negativních dopadů stresu na kvalitu studia a zdraví studentů.¹²⁰

V knize pod názvem „*Stress and Mental Health of College Students*“ je popsán výzkum se zaměřením na stresory studentů lékařských oborů. Zároveň porovnává stresory u studentů medicíny, zubního lékařství a zdravotních sester. Všechny tři obory označily za nejvíce stresující: akademické přetížení, objem studijního materiálu, tlak na udržení dobrých známek, návštěva pacientů a nedostatek volného času a času stráveného s rodinou.¹²¹

Studie v Indii také poukazuje na negativní dopad akademického stresu, jak na kvalitu studia, tak na duševní zdraví studentů. U studentů s vysokou úrovní stresu na akademické půdě byly pozorovány známky deprese, úzkosti, fobie, odmítání studia, zvýšené podrážděnosti, stížností a sníženého zájmu o školní práci. Mezi indickými studenty byl zpozorován i vztah mezi vysokým akademickým stresem a sebevražednými myšlenkami. Dle odborníků počet sebevražd z akademických důvodů každoročně roste a více studentů se ocitá v psychiatrické péči.¹²²

V České republice proběhla na podzim roku 2022 studie zkoumající stresovou zátěž u středoškolských a vysokoškolských studentů. Průzkum zpracovala společnost GTS Alive spolu s její organizací Alives Care, která se orientuje na duševní zdraví studentů. Zejména se snaží zvyšovat povědomí o možnostech pomoci a prevence stresu. Samotného výzkumu se zúčastnilo devět set respondentů. Asi tři čtvrtiny z dotazovaných studentů uvedlo, že zažívají během studia nadměrný stres a úzkosti s ním spojené. Zároveň vzešlo z výzkumu, že se více než polovina studentů dožaduje lepší psychologické péče ze strany školských institucí. Zároveň by téměř většina dotazovaných ocenila více informací, jak s duševním zdravím a stresem pracovat. Studenti v rámci dotazníku odpovídali

¹¹⁹ SEDLÁKOVÁ, Eva, et al. Akademický stres-přehledová studie. *Diskuse v psychologii*, 2021, S.3-4.

¹²⁰ Tamtéž, s.5.

¹²¹ LANDOW, M.V., 2006. *Stress and mental health of college students*. Nova Science Publishers. ISBN 9781594548390.S. 7-8

¹²² REDDY, Jayasankara K.; MENON, Karishma; THATTIL, Anjana. Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 2017, S. 42–43.

na otázku: *“Co by Vám osobně pomohlo lépe zvládat stres spojený se studiem?”* Mezi odpověďmi se nejčastěji vyskytuje: lepší přístup profesorů, menší tlak ze strany vyučujících a rodiny, lepší přístup k psychologům a změna vzdělávacího systému (více praktické zaměření studia místo teoretického). Některé odpovědi směřovaly i ke studentům samotným, konkrétně na školní přípravu a vytvoření si lepší obranyschopnosti vůči zátěži a stresu.¹²³

Studium na vysoké škole se beze stresu neobejde. Studenti během studia čelí náročným situacím a je běžné, že na ně organismus reaguje. To, jak se se situací daný student vypořádá je, ale dáno i jeho schopnostmi stresu čelit. Je důležité, nejen pro studenty, osvojit si vhodné metody zvládnání stresu, které jedincům pomohou, se s těžkými situacemi lépe vypořádat. Mezi takové prostředky by se dal zařadit: pravidelný pohyb, meditace, dechová cvičení, dostatek spánku, obklopení se správnými lidmi, hudba a zejména přístup k sobě samému.¹²⁴ Jednotlivé způsoby zvládnání stresu jsou podrobně rozebrány v dřívější kapitole.

Jedním ze zdrojů psychologické pomoci studentům VŠ jsou psychologické poradny, které jsou zřízeny jako součást některých vysokých škol. Psychologická poradna bývá zřízena jako jedna z akademických poraden, kterým dal základ zákon o VŠ. Tyto poradny slouží jako bezplatná psychologická pomoc studentům, kteří se ocitnou v nesnadné životní situaci, která může, a nemusí být se studiem spojena. Je poskytována profesionálními psychology a terapeuty prezenční i online formou. Jedná se o *“bezpečný prostor, ve kterém se společně s psychologem můžete věnovat sami sobě a zmapovat, co se děje ve vás i kolem vás”*.¹²⁵

¹²³ Studenti: Při studiu zažíváme nadměrný stres a úzkostné stavy, většina škol to neřeší. *ISIC* [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.isic.cz/clanek/tiskove-zpravy/studenti-pri-studiu-zazivame-nadmerny-stres-a-uzkostne-stavy-vetsina-skol-to-neresi/>

¹²⁴ JAIN, Geeta; SINGHAI, Manisha. Academic stress amongst students: a review of literature. *Prestige e-Journal of Management and Research*, 2017, S. 60-61.

¹²⁵ Psychologické poradenství. *Ostravská univerzita* [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://poradenske.osu.cz/psychologicke-poradenstvi/>

PRAKTICKÁ ČÁST

10. Úvod do výzkumné problematiky a cíle výzkumu

Praktická část mé diplomové práce se zabývá kvantitativním výzkumem. *“Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky”*. Znamená to, že díky výzkumu se neustále rozšiřují teoretické poznatky o určitých jevech. Na základě teorie jsou stanoveny výzkumné nástroje, výzkumné otázky a hypotézy. K výzkumnému šetření byl zvolen elektronický dotazník, který se řadí mezi kvantitativní nástroje výzkumu. Tato metoda výzkumu byla zvolena zejména kvůli možnosti oslovení velkého množství respondentů. Dotazník také umožňuje získat velké množství informací v krátkém časovém období.¹²⁶

Výzkumnou problematikou této práce je zkoumání stresu u vysokoškolských studentů, konkrétně příčin jejich stresu a stresových reakcí. Problematika stresu byla nastíněna v teoretické části práce nejdříve obecně a poté konkrétně na vysokoškolských studentech. Cílem je ukázat propojenost teoretické části práce s výslednými daty z dotazníkového šetření.

10.1. Výzkumný cíl

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jaké jsou nejčastější stresory u studentů vysokých škol a jak na tyto stresory studenti reagují v psychické, fyziologické a sociální rovině. Dílčím cílem je porovnat jednotlivé stresory vysokoškolských studentů dle jejich pohlaví, formy studia a studijního oboru.

10.2. Výzkumné otázky

Na základě výše stanovených cílů jsem stanovila hlavní výzkumné otázky (HVO) a dílčí výzkumné otázky (DVO):

HVO1: Jaké jsou nejčastější stresory u studentů vysokých škol?

HVO2: Jak reagují vysokoškolští studenti na stres?

DVO1: Jakým způsobem se liší stresory u žen (studentek) a mužů (studentů)?

¹²⁶ GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.S. 13, 15, 121.

DVO2: Jakým způsobem se liší stresory u studentů prezenčního a kombinovaného studia?

DVO3: Ovlivňuje studijní obor míru stresovanosti studentů VŠ?

DVO4: Jak se projevuje stres na vysokoškolských studentech v rovině psychické?

DVO5: Jak se projevuje stres na vysokoškolských studentech v rovině fyziologické a tělesné?

DVO6: Jak se projevuje stres na vysokoškolských studentech v rovině sociální?

11. Výzkumné metody

Pro své výzkumné šetření jsem zvolila metodu elektronického dotazníku. Dotazník se řadí mezi metody kvantitativní. Ty pracují zejména s číselnými údaji, které se dají jednoznačně vyjádřit. Výzkumník si zpravidla drží odstup od zkoumaných jevů, což zanechává nestrannost pohledu. Výsledky kvantitativního šetření lze třídit a zevšeobecňovat.¹²⁷ K naplnění výzkumných cílů a otázek byla užita analýza získaných dat a jejich následná deskripce. K porovnání výsledků mého výzkumného šetření s ostatními výzkumy a odbornou teorií jsem zvolila metodu komparace.

“Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.” Jedná se o nejčastěji používanou metodu výzkumu, která je určena zejména k získání údajů od velkého počtu odpovídajících neboli respondentů. Za výhody elektronického dotazníku považuji možnost oslovení velkého množství respondentů v krátkém čase, velké množství získaných odpovědí, hospodárnost a anonymitu respondentů. Díky moderním technologiím a internetu je sběr dat pomocí elektronického dotazníku poměrně snadný. Jednou z nevýhod dotazníků je jejich nízká návratnost. Tu ale nemohu v mém případě potvrdit, protože byla poměrně vysoká.

“Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají otázky. Osoby, které dotazník vyplňují se nazývají respondenti”.¹²⁸ Otázky v dotazníku jsem stanovila na základě výzkumných otázek a cílů výzkumného šetření. Dotazník se skládá z úvodní stránky, dvanácti otázek a poděkování. Úvodní strana slouží k seznámení respondentů s osobou výzkumníka, s tématem a cílem práce, s anonymitou výzkumu a s časovou náročností dotazníku. Otázky jsou členěny do třech částí. První čtyři otázky mají za cíl zjištění základních faktů o respondentech, těmi jsou pohlaví, forma studia, vysoká škola a studijní obor, který studují. Jedná se o kombinaci otázek uzavřených a otevřených. Druhá část dotazníku (otázky pět až devět) se orientuje zejména na stresory vysokoškolských studentů, které je během studia ovlivňují. Zásadní otázkou byla otázka číslo osm a devět. V otázce číslo osm respondenti hodnotili vypsání stresory na škále od jedné do pěti. Jedna

¹²⁷ GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.S. 35-37.

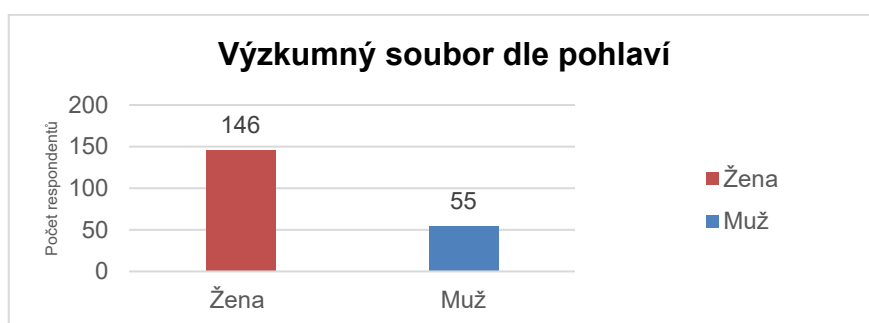
¹²⁸ Tamtéž, S. 121, 133–134.

vyjadřovala nulový stres a pět nejvyšší míru stresu. Hodnotili celkem 19 stresorů. Otázka číslo devět byla otevřená a respondenti byli tázáni, který z uvedených stresorů považují osobně za nejvíce stresující. Poslední tři otázky byly uzavřené s možností volby více odpovědí. Všechny tři byly zaměřeny na stresové reakce a student měl za úkol zaškrtnout ty, které na sobě spatřuje, když se ocitne v nějaké stresové situaci. První se týkala psychické roviny, druhá fyziologické a tělesné roviny a třetí sociální roviny. V závěru dotazníku zaznělo poděkování studentům za vyplnění dotazníku a tomu věnovaný čas.

12. Výzkumný soubor

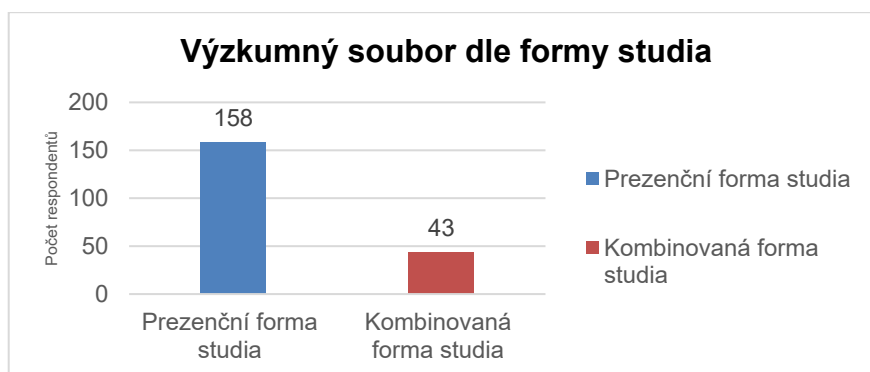
Výzkumný soubor je složen ze studentů českých vysokých škol. Osloveni byli studenti prezenční i kombinované formy studia. Nejčastěji jsou ve výzkumu zastoupeni studenti brněnských a pražských vysokých škol, kde jsem měla jako výzkumník největší dosah. Celkem navštívilo rozeslaný odkaz na dotazník 234 osob, z toho 201 z nich dotazník dokončilo. Úspěšnost návratu je téměř 86 %, což je poměrně úspěšné v porovnání s teoreticky uváděnými hodnotami. Výzkumný soubor považuji za dostatečně reprezentativní.

Výzkumný vzorek činí 201 studentů vysokých škol, z toho 146 žen (72.6 %) a 55 mužů (27.4 %). Rozložení studentů dle pohlaví znázorňuje graf 1.



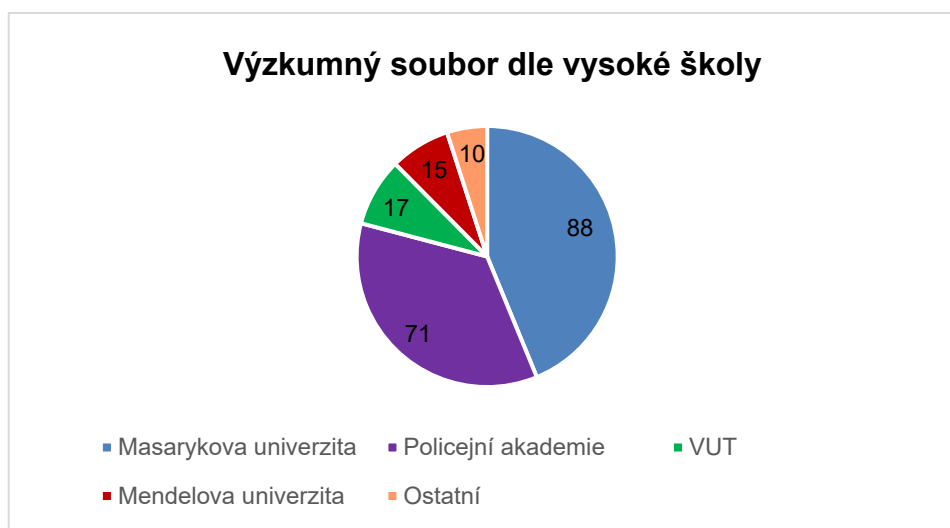
Graf 1 - Rozložení studentů dle pohlaví

Celkem 158 (78.6 %) respondentů studuje vysokou školu prezenční formou studia a 43 (21.4 %) z nich formou kombinovanou. Z prezenční formy studia se výzkumu účastnilo 127 studentek a 31 studentů. Z kombinované formy studia se účastnilo 24 studentů a 19 studentek. Většina respondentů kombinované formy studia studuje na Policejní akademii ČR, konkrétně 40 z nich. Rozložení studentů dle formy studia znázorňuje graf 2.



Graf 2 – Rozložení studentů dle formy studia

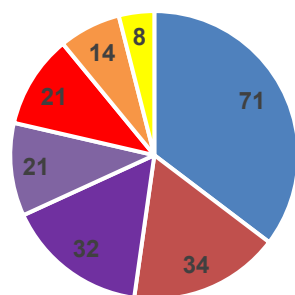
Výzkumného šetření se zúčastnili studenti jedenácti českých vysokých škol. Z toho nejčastěji byly zastoupeny brněnské a pražské vysoké školy, konkrétně Masarykova univerzita v Brně (88), Policejní akademie ČR v Praze (71), Vysoké učení technické v Brně (17) nebo Mendelova univerzita v Brně (15). Zbylé vysoké školy řadím do skupiny ostatní (10), protože každá byla zastoupena maximálně třemi studenty. Tři VŠ ze skupiny ostatní byly soukromé (celkem 5 respondentů). Rozložení jednotlivých zástupců VŠ je vyobrazeno v grafu 3.



Graf 3 – Rozložení studentů dle vysoké školy, kterou studují

Obor studia respondentů byl zjišťován pomocí otevřené otázky v dotazníku, tudíž se mi dostalo nejrůznějších odpovědí. Nejčetněji zastoupeným studijním oborem byla bezpečnostně právní studia a kriminalistika (71), dále právo (32), ekonomika a management (15), pedagogika (12), informatika (12), matematické inženýrství (11), všeobecné lékařství (8) nebo osobní a kondiční trenér (6). Pro účely výzkumu jsem jednotlivé obory zařadila do skupin dle jejich zaměření. Skupinami výzkumného souboru jsou tedy: bezpečnostně právní studia a kriminalistika (71), právnické obory (34), technické obory (32), společenskovední obory (21), obor ekonomiky a managementu, (21), obory s lékařským (14) a sportovním (8) zaměřením. Zastoupení studijních oborů ve výzkumném šetření je znázorněno na grafu 4.

Zastoupení studijních oborů

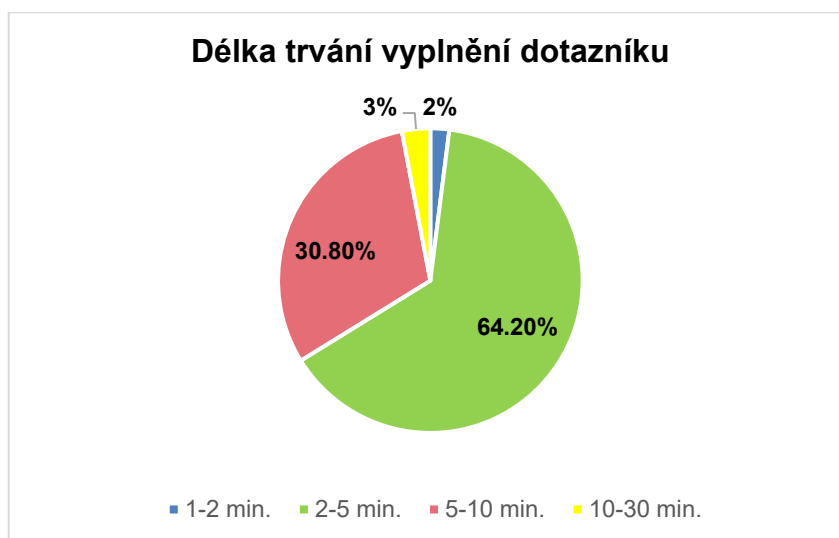


- Bezpečnostně právní obor
- Právní obory
- Technické obory
- Společenskovědní obory
- Ekonomika a management
- Lékařské obory
- Sportovně zaměřené obory

Graf 4 - Rozložení studentů dle studijního oboru, který studují

13. Sběr dat

Pro výzkumné šetření, zaměřené na problematiku stresu u vysokoškolských studentů, jsem zvolila metodu elektronického dotazníku. Dotazník jsem vytvořila pomocí stránky Survio. Sběr dat probíhal celkem dvanáct dní a proběhl v druhé půlce února roku 2024 (15.2.-26.2). Tento termín byl strategicky zvolen po ukončení zimního zkouškového období. Respondenti byli osloveni prostřednictvím emailu či sociálních sítí (Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger), což umožnilo oslovení poměrně velkého množství osob v poměrně krátkém čase. Sociální sítě byly zvoleny zejména vzhledem k cílové skupině respondentů. Dále jsem kontaktovala svou provozní manažerku, provozní manažerku wellness centra Infinit Maximus, která mi s rozesláním dotazníku v rámci firmy pomohla. Délka trvání vyplnění dotazníku byla v rozmezí 1-30 minut. Z toho nadpoloviční většině respondentů (64,2 %) zabralo vyplnění 2-5 minut. Délka vyplnění dotazníku je znázorněna v grafu 5.



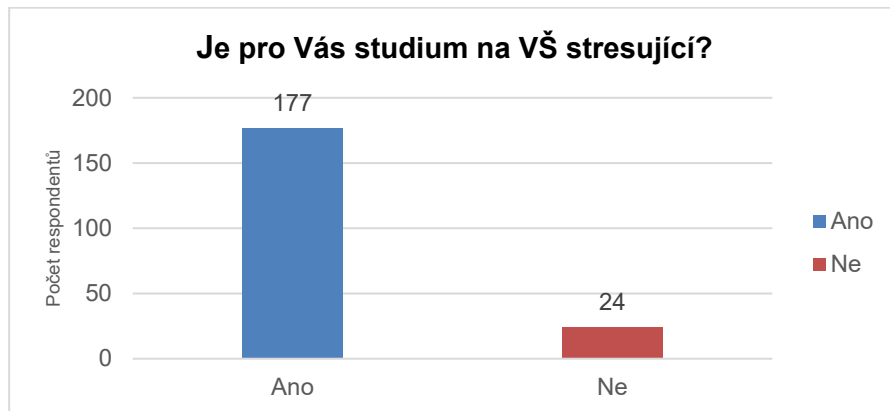
Graf 5 – Délka trvání vyplnění dotazníku

14. Interpretace výsledků z výzkumného šetření

Tato kapitola je zaměřena na interpretaci výsledků dotazníku. Data jsem získala pomocí aplikace Survio, která mi je uspořádala do přehledných tabulek. Z těch jsem si data přesunula do excelu pro snadnější zpracování. K interpretaci výsledků jsem zvolila zejména grafy, případně tabulky, pro přehledné vyobrazení potřebných údajů.

Při zpracování výsledků jsem disponovala s daty od 201 respondentů, z nichž 146 bylo ženského pohlaví a 55 pohlaví mužského. Z celkového počtu bylo 158 jedinců studenty prezenčního studia a zbylých 43 studia kombinovaného. Demografické údaje respondentů, získané z otázek č. 1-4, jsou graficky zpracovány v kapitole 12, která se zabývá výzkumných souborem.

Otázka č. 5 v dotazníku měla za cíl zjistit, zda je pro studenty vysokých škol studium stresující. Z celkového počtu respondentů označilo 177 (88,1 %) z nich, že studium považuje za stresující a pouhých 24 (11,9 %) z nich nikoliv. Data získaná touto otázkou jsou zpracována v grafu 6.



Graf 6 – Výskyt stresu u studentů vysokých škol

Z těch 24 respondentů, kteří nepovažují studium na VŠ za stresující, je 20 z nich studentem prezenčního studia a 4 studují formou kombinovanou. To znamená, že 12,6 % dotazovaných studentů prezenčního studia a 9,3 % studentů kombinovaného studia nepovažují studium za stresující. Celkem 15 mužů a 9 žen odpovědělo na tuto otázku možností ne. Ze získaných dat by se dalo vyvodit,

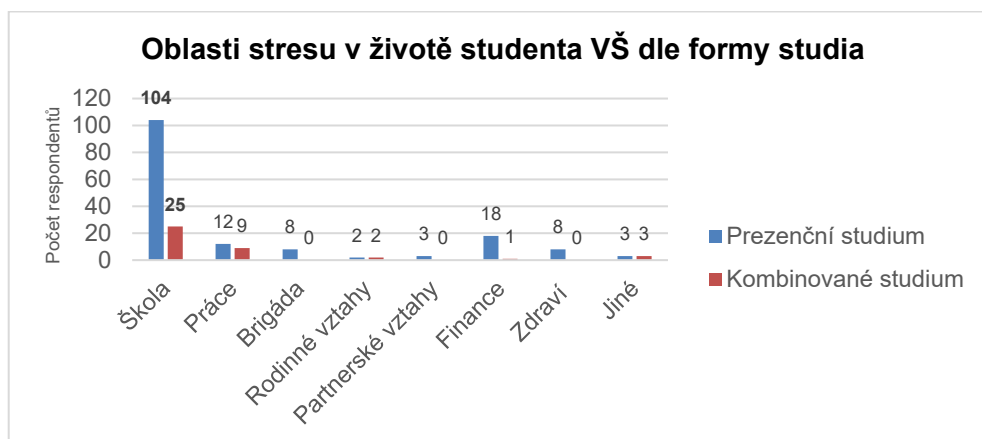
že studium představuje větší stres pro ženy než pro muže, ale nejedná se v tomto případě o žádné významné rozdíly.

V otázce č. 6 měli respondenti zaškrtnout jednu oblast v životě, která je pro ně jako pro studenty VŠ nejvíce stresující. Mezi možnostmi byla: škola, práce, brigáda, rodinné vztahy, partnerské vztahy, finance, zdraví či možnost jiné otevřené odpovědi. Možnosti jiná využilo celkem 6 respondentů. Tři jedinci odpověděli, že je nestresuje nic, další zmínili budoucnost, vyhoření a narušené přátelské vztahy. Výsledná data jsou znázorněna v tabulce 1.

Možnosti odpovědí	Počet respondentů	Podíl
Škola a vše s ní spojené	129	64,2 %
Práce	21	10,4 %
Brigáda	8	4,0 %
Rodinné vztahy	5	2,5 %
Partnerské vztahy	5	2,5 %
Finance	19	9,5 %
Zdraví	8	4,0 %
Jiná	6	3,0 %

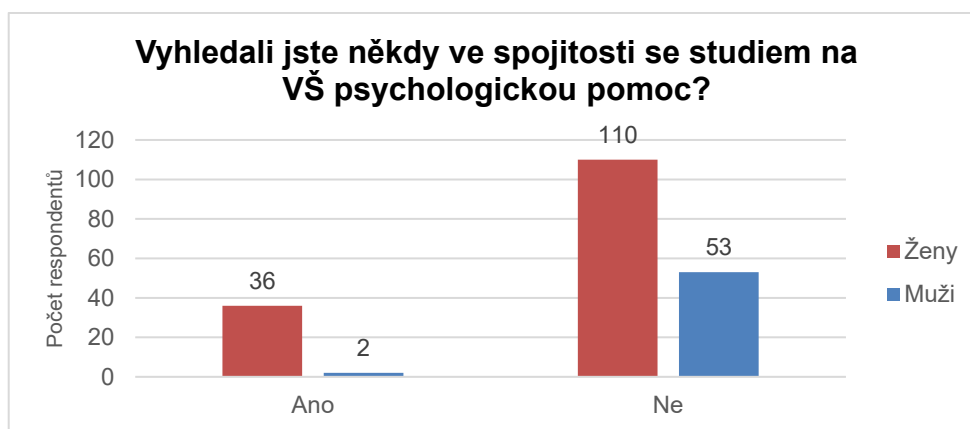
Tabulka 1 – Oblasti stresu v životě vysokoškolských studentů

Z tabulky 1 je patrné, že většina studentů považuje školní záležitosti za nejvíce stresující oblast v jejich životě. Celkem 129 studentů (64,2 %) zvolilo právě tuto možnost. Další nejpočetnější oblastí je práce (10,4 %) a finance (9,5 %). Škola je nejvíce stresující oblastí pro studenty prezenčního i kombinovaného studia. Dle formy studia se však liší pořadí dalších oblastí. Pro studenty prezenční formy studia jsou po škole nejčastější oblastí stresu finance, práce a zdraví. Naopak pro studenty kombinované formy je to práce. Porovnání stresových oblastí dle formy studia respondentů je znázorněno v grafu 7.



Graf 7 – Nejčastější oblasti stresu v životě studenta VŠ dle formy studia

V otázce č. 7 jsem zjišťovala, zda studenti vyhledali ve spojitosti se studiem na VŠ psychologickou pomoc. Z celkového počtu respondentů (201) odpovědělo 38 jedinců, že ano, což činí téměř 20 %. Mezi těmi, co odbornou pomoc vyhledali, se vyskytli zejména studenti prezenční formy studia, konkrétně 36 z nich. Na grafu 8 je možné si všimnout, že kromě 2 respondentů mužského pohlaví, vyhledaly psychologickou pomoc jen ženy. Z toho vyplývá, že jedna čtvrtina dotazovaných žen vyhledala pomoc od odborníka. Na výsledcích této otázky bych chtěla poukázat na závažnost stresu a celkového duševního zdraví studentů vysokých škol.



Graf 8 – Vyhledání psychologické pomoci studenty VŠ dle pohlaví

Za zásadní otázky dotazníku považuji otázky č. 8 a 9, které zjišťovaly, jaké jsou nejčastější stresory vysokoškolských studentů. V otázce č. 8 respondenti hodnotili jednotlivé stresory na škále 1-5, od těch, co je nestresují vůbec až po ty nejvíce stresující. Otevřená otázka č. 9 zjišťovala jeden stresor, který studenti osobně považují za ten nejzávažnější.

Výsledek otázky č. 8 je znázorněn v tabulce 2. Na základě výsledků jsem spočítala průměrné hodnoty jednotlivých stresorů a porovnála je mezi sebou. Následně jsem stresory, dle jejich průměrné hodnoty, seřadila od těch, které studenti považují za nejvíce stresující (1.), po ty, které považují za nejméně stresující (19.). Z tabulky je patrné, že nejvíce stresující jsou pro studenty: zkoušky a jejich kumulace do zkuškového období, čekání před zkouškou a na její výsledky, skloubení studijního a pracovního života a strach z akademického neúspěchu. Naopak za nejméně stresující byly označeny: souběh studia více oborů, účast na seminářích a dojíždění na zkoušky. Tyto tři stresory s nejnižší

průměrnou hodnotou považují za mírně zkreslené, zejména kvůli rozmanitosti respondentů. Pouze někteří respondenti se totiž potýkají se studiem více oborů, dalekým dojížděním na zkoušky či účastí na seminářích.

Odpověď	1	2	3	4	5	Průměrná hodnota	Pořadí dle míry stresu
Zkouškové období	1 (0,5 %)	10 (5,0 %)	34 (16,9 %)	74 (36,8 %)	82 (40,8 %)	4,12	1.
Kumulace zkoušek do zkouškového období	9 (4,5 %)	25 (12,4 %)	34 (16,9 %)	62 (30,8 %)	71 (35,3 %)	3,8	2.
Volba předmětů a termínů zkoušek	36 (17,9 %)	52 (25,9 %)	76 (37,8 %)	27 (13,4 %)	10 (5,0 %)	2,6	16.
Veřejné vystupování	23 (11,4 %)	50 (24,9 %)	48 (23,9 %)	37 (18,4 %)	43 (21,4 %)	3,13	8.
Nesourodá míra nároků jednotlivých vyučujících (v rámci jednoho předmětu)	20 (10,0 %)	45 (22,4 %)	59 (29,4 %)	50 (24,9 %)	27 (13,4 %)	3,1	9.
Čekání před zkouškou a na její výsledky	7 (3,5 %)	22 (10,9 %)	54 (26,9 %)	47 (23,4 %)	71 (35,3 %)	3,76	3.
Dojíždění na zkoušky	81 (40,3 %)	42 (20,9 %)	43 (21,4 %)	21 (10,4 %)	14 (7,0 %)	2,23	17.
Nedostatek studijních materiálů	31 (15,4 %)	43 (21,4 %)	53 (26,4 %)	45 (22,4 %)	29 (14,4 %)	3	11.
Účast na seminářích	75 (37,3 %)	67 (33,3 %)	41 (20,4 %)	16 (8,0 %)	2 (1,0 %)	2,02	18.
Příprava seminárních/ závěrečných prací	16 (8,0 %)	32 (15,9 %)	60 (29,9 %)	53 (26,4 %)	40 (19,9 %)	3,34	6.
Špatná komunikace s vyučujícími	38 (18,9 %)	48 (23,9 %)	64 (31,8 %)	25 (12,4 %)	26 (12,9 %)	2,77	14.
Obavy z nesprávné volby Vašeho studijního oboru	60 (29,9 %)	50 (24,9 %)	30 (14,9 %)	24 (11,9 %)	37 (18,4 %)	2,68	15.
Souběh studia více oborů	126 (62,7 %)	30 (14,9 %)	28 (13,9 %)	9 (4,5 %)	8 (4,0 %)	1,72	19.
Strach z akademického neúspěchu	30 (14,9 %)	27 (13,4 %)	45 (22,4 %)	38 (18,9 %)	61 (30,3 %)	3,36	5.
Tlak a očekávání rodiny	50 (24,9 %)	34 (16,9 %)	44 (21,9 %)	37 (18,4 %)	36 (17,9 %)	2,88	13.
Sklobení studijního a pracovního života	13 (6,5 %)	24 (11,9 %)	43 (21,4 %)	68 (33,8 %)	53 (26,4 %)	3,62	4.
Sklobení studijního a rodinného života	30 (14,9 %)	47 (23,4 %)	57 (28,4 %)	35 (17,4 %)	32 (15,9 %)	2,96	12.
Nedostatek času na koníčky a záliby	26 (12,9 %)	32 (15,9 %)	61 (30,3 %)	38 (18,9 %)	44 (21,9 %)	3,2	7.
Omezené finanční možnosti při studiu	41 (20,4 %)	30 (14,9 %)	47 (23,4 %)	37 (18,4 %)	46 (22,9 %)	3,08	10.

Tabulka 2 – Hodnocení stresorů studenty VŠ

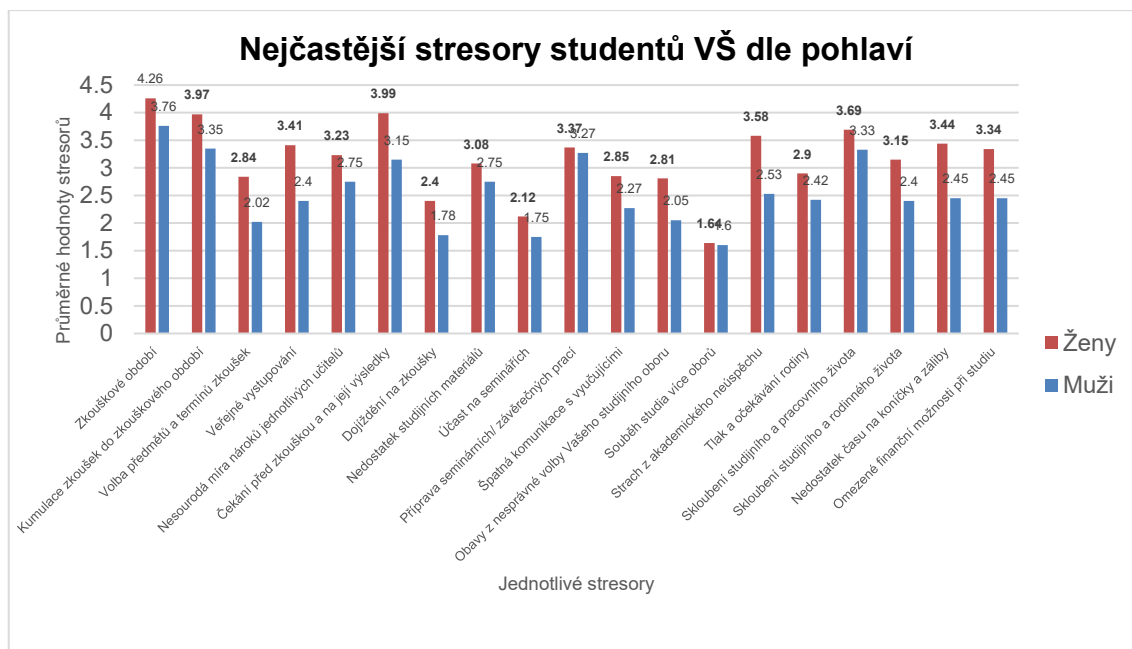
Na otevřenou otázku č. 9 respondenti odpovídali poměrně různorodě. Řada z nich neodpověděla dle zadání pouze na jeden stresor, ale vypsalo jich hned několik. Nejčastěji zmiňovaným stresorem byly obecně zkoušky a vše s nimi spojené, tj. zkouškové období, kumulace zkoušek do krátkého časového období

a čekání na zkoušky. Dalšími často zmiňovanými stresory byly finance, skloubení studijního života s prací a rodinou, nedostatek volného času, akademický neúspěch, očekávání rodiny a veřejné vystupování. Další skupinou stresorů jsou stresory institucionální, které byly popsány v teoretické části práce. Z těch byly frekventovaně zmiňovány: nedostatek studijních materiálů, absence komunikace ze strany školy a vyučujících, přehnané požadavky vyučujících v průběhu semestru či špatná organizace školy. Velká část dotazovaných na tuto otázku odpovědělo, že je pro ně nejvíce stresující kombinace všeho.

Jednotlivé průměrné hodnoty stresorů jsem porovnávala z hlediska pohlaví respondenta a z hlediska formy studia. K orientaci slouží tabulka 3, kde jsou také zvýrazněny nejvyšší hodnoty v každé kategorii. V grafu 9 jsou znázorněny stresory dle pohlaví a v grafu 10 dle formy studia respondentů.

Odpovědi	Ženy	Muži	Prezenční studium	Kombinované studium
Zkouškové období	4,26	3,76	4,14	4,07
Kumulace zkoušek do zkouškového období	3,97	3,35	3,78	3,88
Volba předmětů a termínů zkoušek	2,84	2,02	2,64	2,53
Veřejné vystupování	3,41	2,40	3,24	2,74
Nesourodá míra nároků jednotlivých učitelů (v rámci jednoho předmětu)	3,23	2,75	3,06	3,21
Čekání před zkouškou a na její výsledky	3,99	3,15	3,78	3,67
Dojíždění na zkoušky	2,40	1,78	2,15	2,53
Nedostatek studijních materiálů	3,08	2,75	2,91	3,30
Účast na seminářích	2,12	1,75	2,08	1,79
Příprava seminářních/ závěrečných prací	3,37	3,27	3,34	3,35
Špatná komunikace s vyučujícími	2,85	2,27	2,85	2,44
Obavy z nesprávné volby Vašeho studijního oboru	2,81	2,05	2,80	2,05
Souběh studia více oborů	1,64	1,60	1,70	1,79
Strach z akademického neúspěchu	3,58	2,53	3,39	3,26
Tlak a očekávání rodiny	2,90	2,42	2,99	2,44
Skloubení studijního a pracovního života	3,69	3,33	3,59	3,72
Skloubení studijního a rodinného života	3,15	2,40	2,93	3,07
Nedostatek času na koníčky a záliby	3,44	2,45	3,21	3,21
Omezené finanční možnosti při studiu	3,34	2,45	3,34	2,14

Tabulka 3 – porovnání průměrných hodnot stresorů dle pohlaví a formy studia

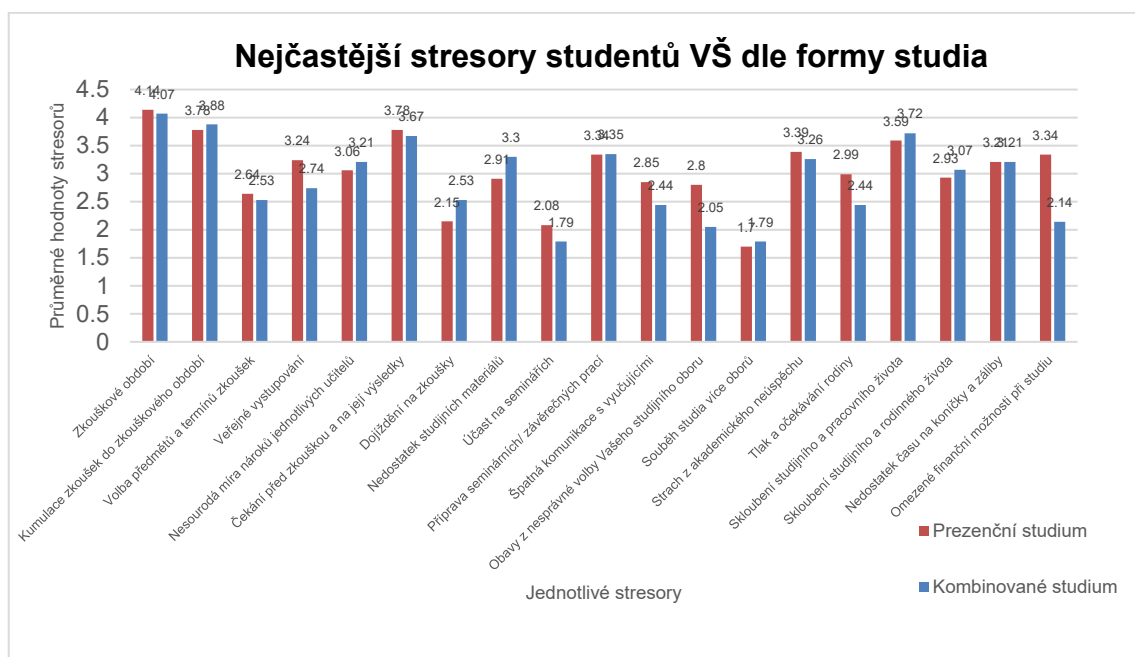


Graf 9 – Znázornění průměrných hodnot stresorů dle pohlaví

Z grafu 9 lze vyčíst, že u žen je nejčastějším stresorem zkouškové období, kumulace zkoušek do zkuškového období, čekání na zkoušku a na její výsledky, skloubení studijního života s prací, strach z akademického neúspěchu, nedostatek volného času a finance. Obecně je stresovanost u žen poměrně vysoká. Průměrná hodnota všech uvedených stresorů je 3,16. U mužů jsou průměrné hodnoty jednotlivých stresorů ve většině případů nižší. U některých stresorů poměrně výrazně. Za nejčastější stresory označili stejně jako ženy zkouškové období a kumulaci zkoušek do zkuškového období. Jako další více stresující příčiny označili přípravu závěrečných prací a skloubení studijního života s tím pracovním. Nejvýraznější rozdíl v průměrné hodnotě lze spatřit v případě financí, které pro muže nepředstavují tak přílišný stres. Průměrná stresovanost u mužů je 2,55.

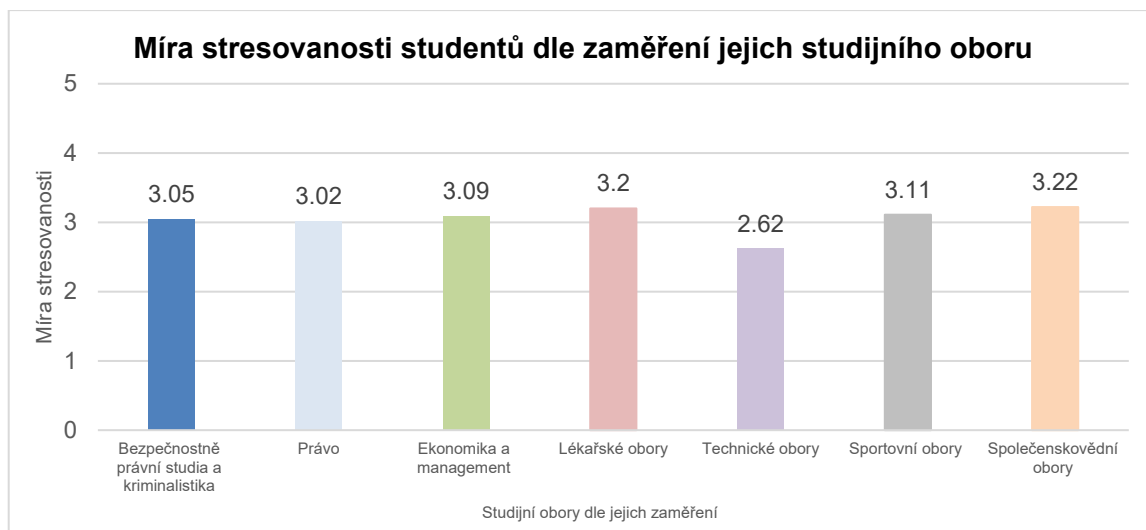
Zkouškové období, kumulace zkoušek do zkuškového období a čekání na zkoušku je nejvíce stresující jak pro studenty prezenčního, tak i kombinovaného studia. Vedle zmíněných stresorů označili studenti prezenční formy studia za stresující také: skloubení studijního a pracovního života a strach z akademického neúspěchu. U respondentů studujících kombinovanou formou jsou nejvíce stresující: skloubení studijního a pracovního života, nedostatek studijních materiálů a příprava závěrečných prací. Stresovanost je v průměru

vyšší u studentů prezenčního studia (3,05), ale jedná se pouze o malý rozdíl. Průměrná hodnota stresu u kombinovaného studia je 2,9. Porovnání jednotlivých hodnot je znázorněno v grafu 10.



Graf 10 - Znáornění průměrných hodnot stresorů dle formy studia

Výsledné hodnoty otázky č. 8 jsem využila také k porovnání míry stresovanosti studentů dle jejich studijního oboru. Na začátku zpracování dat jsem zařadila jednotlivé obory do skupin dle jejich zaměření (viz. kapitola 12). Na základě tohoto rozdělení jsem vytvořila celkem 7 tabulek, z nichž každá obsahovala průměrné hodnoty stresorů všech studentů spadajících do dané kategorie dle oboru. V rámci každé skupiny jsem spočítala průměr s cílem zjistit, zda má studijní obor vliv na míru stresovanosti u studentů. Výsledek jednotlivých skupin byl poměrně srovnatelný. Jen u technických oborů byla hodnota výrazně nižší. Naopak nejvyšších průměrných hodnot dosáhli studenti společenských věd a studenti lékařských oborů. Nižší stresovanost studentů technických oborů by se dala vysvětlit vyšším zastoupením mužů. Vyšší míra stresu u společenskovedních a lékařských oborů by naopak mohla být dána vyšším zastoupením ženského pohlaví ve výzkumu. Zda má studijní obor vliv na míru stresu, bych si na základě výsledků této otázky netroufla tvrdit. Výsledné hodnoty jsou vyobrazeny v grafu 11.



Graf 11 – Porovnání míry stresovanosti dle studijního oboru

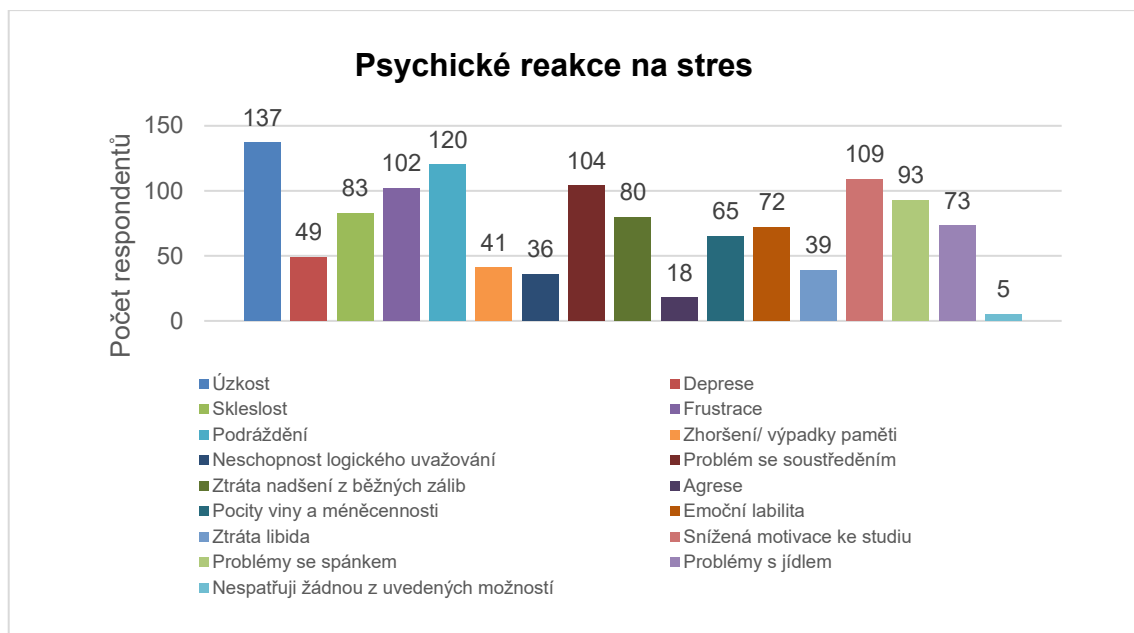
Na základě otevřených odpovědí v otázce č.9 dotazníku jsem zjistila nejčastější stresory studentů jednotlivých studijních oborů. Studenti bezpečnostně právních studií a kriminalistiky uvedli jako nejčastější stresory: zkoušky a čekání na ně, kumulace zkoušek do krátkého období, nedostatek studijních materiálů a skloubení studijního života s prací a rodinou. Studenti práv nejčastěji zmiňovali: zkoušky a vše s nimi spojené, nesprávnou volbu studijního oboru a nedostatek financí při studiu. Obory se zaměřením na ekonomiku a management považují za nejvíce stresující: zkoušky, vlastní studijní neúspěch a kombinaci studia s prací a osobním životem. Respondenti studující lékařské obory (všeobecné lékařství, nutriční terapie) uvedli: akademický neúspěch, velké množství učiva, nátlak ze strany rodiny a blízkých a nedostatek volného času. Studenti technických oborů nejčastěji zmínili přílišné nároky vyučujících, velké množství projektů během semestru a nedostatek financí. Respondentů studujících obory se sportovním zaměřením nebylo příliš a z jejich odpovědí se mi nepodařilo vyvodit nejčastější příčinu jejich stresu. Poslední skupinou jsou studenti společenskovědních oborů. Pro ty představují největší stresory: samotné zkoušky a příprava na ně a skloubení studia s prací. Z odpovědí lze vyvodit, že některé stresory jsou společné pro všechny studijní obory a některé se liší v závislosti na daném oboru.

Cílem otázek 10 až 12 v dotazníkovém šetření bylo zjistit, jak nejčastěji studenti vysokých škol reagují na stres. Otázky byly uzavřené a respondenti mohli zatrhnout více možností. První otázka zkoumala psychické reakce studentů

na stres. Z výsledků je patrné, že nejčastějšími psychickými reakcemi na stres jsou: úzkost, podráždění a frustrace, snížená motivace ke studiu, problém se soustředěním a potíže se spánkem. Pouze 5 respondentů zatrhlo: nespátřuji žádnou z uvedených možností. Číselná i procentuální data získaná touto otázkou jsou znázorněna v tabulce 4 a grafu 12.

Možnosti odpovědí	Počet respondentů	Podíl
Úzkost	137	68,2 %
Deprese	49	24,4 %
Skleslost	83	41,3 %
Frustrace	102	50,7 %
Podráždění	120	59,7 %
Zhoršení/ výpadky paměti	41	20,4 %
Neschopnost logického uvažování	36	17,9 %
Problém se soustředěním	104	51,7 %
Ztráta nadšení z běžných zálib	80	39,8 %
Agrese	18	9,0 %
Pocity viny a méněcennosti	65	32,3 %
Emoční labilita	72	35,8 %
Ztráta libida	39	19,4 %
Snížená motivace ke studiu	109	54,2 %
Problémy se spánkem	93	46,3 %
Problémy s jídlem	73	36,3 %
Nespátřuji žádnou z uvedených možností	5	2,5 %

Tabulka 4 – Psychické reakce na stres

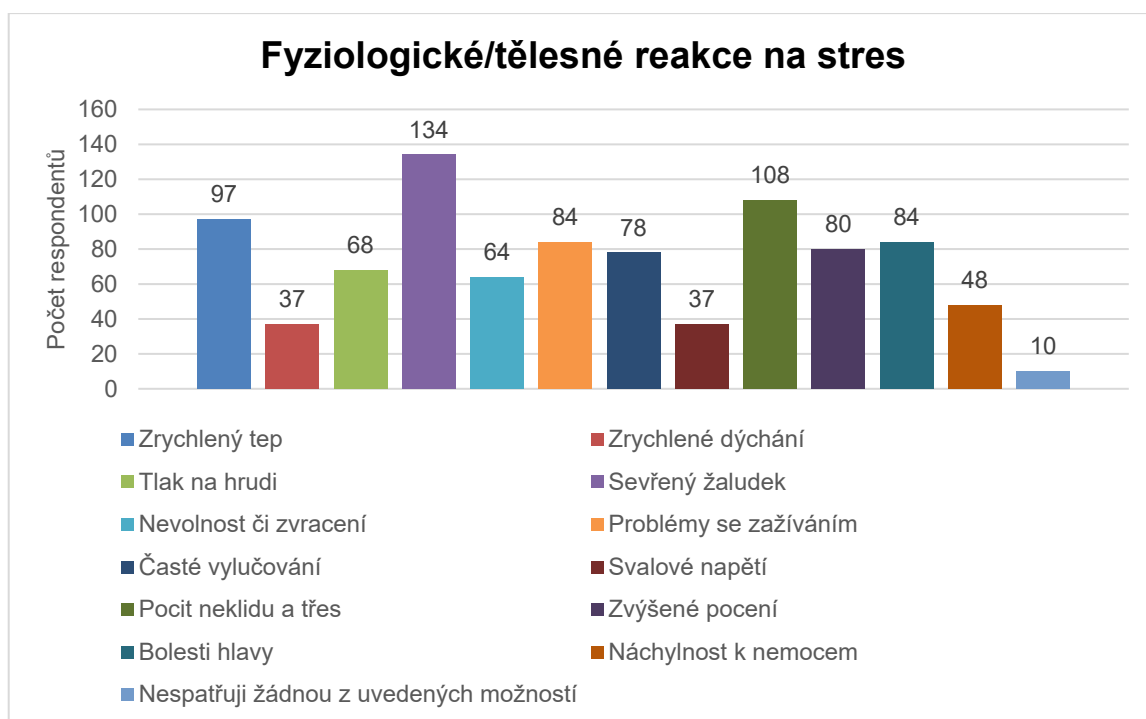


Graf 12 – Psychické reakce na stres u studentů VŠ

Otázka č.11 se zabývala fyziologickými a tělesnými reakcemi na stres. Opět mohli respondenti zatrhnout více možností. Studenti VŠ na sobě nejčastěji spatřují tyto reakce: sevřený žaludek, pocit neklidu a třes, zrychlený tep, bolesti hlavy a problémy se zažíváním. Pouze 10 (5 %) respondentů uvedlo, že nespátřuje žádnou z možností. Uvedené reakce spolu s dalšími jsou číselně zpracovány v tabulce 5 a grafu 13.

Možnosti odpovědí	Počet respondentů	Podíl
Zrychlený tep	97	48,3 %
Zrychlené dýchání	37	18,4 %
Tlak na hrudi	68	33,8 %
Sevřený žaludek	134	66,7 %
Nevolnost či zvracení	64	31,8 %
Problémy se zažíváním	84	41,8 %
Časté vylučování	78	38,8 %
Svalové napětí	37	18,4 %
Pocit neklidu a třes	108	53,7 %
Zvýšené pocení	80	39,8 %
Bolesti hlavy	84	41,8 %
Náchylnost k nemocem	48	23,9 %
Nespatřuji žádnou z uvedených možností	10	5,0 %

Tabulka 5 – Fyziologické/tělesné reakce na stres

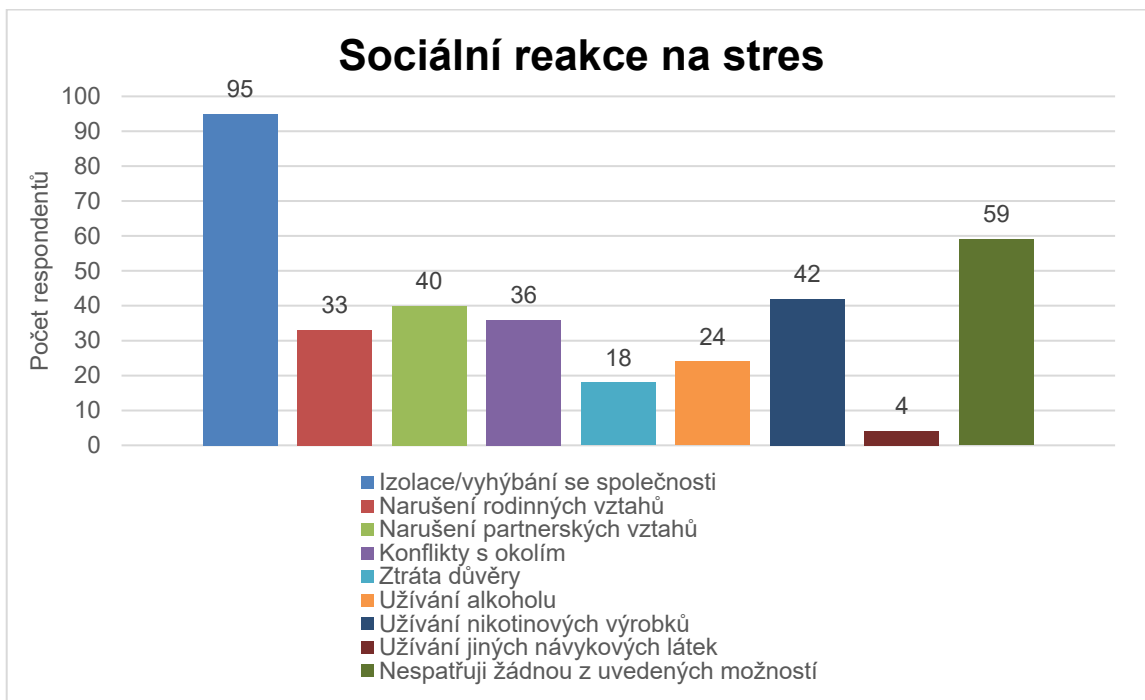


Graf 13 – Fyziologické/tělesné reakce na stres u studentů VŠ

Poslední otázka dotazníku zjišťovala, jak se projevuje stres na studentech VŠ v sociální rovině. Na celkových výsledcích lze spatřit, že sociální reakce nejsou tak časté, jako ty psychické a tělesné. Celkem 59 (29,4 %) respondentů nespátřuje žádnou z uvedených možností, což je poměrně vysoké číslo. Nejčastější odpovědí na tuto otázku byla: izolace a vyhýbání se společnosti. Tuto možnost zvolila téměř polovina respondentů. Pětina respondentů reaguje na stres užíváním nikotinových výrobků. Zbylé odpovědi na tuto otázku neměly až tak vysoké procentuální zastoupení a jsou zobrazeny v tabulce 6 a grafu 14.

Možnosti odpovědí	Počet respondentů	Podíl
Izolace/vyhýbání se společnosti	95	47,3 %
Narušení rodinných vztahů	33	16,4 %
Narušení partnerských vztahů	40	19,9 %
Konflikty s okolím	36	17,9 %
Ztráta důvěry	18	9,0 %
Užívání alkoholu	24	11,9 %
Užívání nikotinových výrobků	42	20,9 %
Užívání jiných návykových látek	4	2,0 %
Nespatřuji žádnou z uvedených možností	59	29,4 %

Tabulka 6 – Sociální reakce na stres



Graf 14 – Sociální reakce na stres u studentů VŠ

15. Diskuse

Tato kapitola slouží ke shrnutí výsledků výzkumu a reflektuje dosažené výsledky výzkumného šetření. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jaké jsou nejčastější stresory u studentů VŠ a jak na tyto stresory studenti reagují v psychické, fyziologické a sociální rovině. Dílčím cílem výzkumu bylo porovnat jednotlivé stresory vysokoškolských studentů dle jejich pohlaví, formy studia a studijního oboru. Podle výzkumných cílů jsem stanovila hlavní a dílčí výzkumné otázky. Na základě výsledných dat dotazníkového šetření je možné na výzkumné otázky odpovědět. Detailní výsledky jsou popsány a graficky znázorněny v předchozí kapitole. Výzkumné otázky byly stanoveny následovně:

HVO1: Jaké jsou nejčastější stresory u studentů vysokých škol?

Nejčastější stresory studentů VŠ byly zjištěny pomocí otázky č. 6, 8 a 9 v dotazníku. Studenti obecně považují za nejvíce stresující oblast v jejich životě školu a vše s ní spojené. Školní stresory považuje za nejvíce stresující 129 (64,2 %) respondentů. Z devatenácti možných stresorů označili studenti za nejvíce stresující: zkouškové období, kumulaci zkoušek do krátkého zkouškového období, čekání před zkouškou a na její výsledky, skloubení studijního a pracovního života a strach z akademického neúspěchu.

DVO1: Jakým způsobem se liší stresory u studentek a studentů?

Z výsledků průměrných hodnot stresorů, je patrné, že míra stresu je u žen vyšší než u mužů. Na škále 1-5 je průměrná hodnota stresu u žen 3,16 a u mužů 2,55. Obě pohlaví považují za nejvíce stresující zkoušky a jejich kumulaci do zkouškového období, přípravu na zkoušky a skloubení studia s prací. Studentky kromě výše uvedených stresorů uvedly také nedostatek volného času a finance. Muži za velmi stresující označili také přípravu závěrečných prací.

DVO2: Jakým způsobem se liší stresory u studentů prezenčního studia a kombinovaného studia?

Při porovnání nejčastějších stresorů dle formy studia studentů jsem též našla určité odlišnosti. Jako největší stresor byly opět označeny zkoušky a vše s nimi spojené. Studenti prezenčního studia považují za stresující také strach z akademického neúspěchu a skloubení studia s prací. Naopak studenti kombinované formy studia uvedli nedostatek materiálů ke studiu a přípravu

závěrečných prací. Výsledek míry stresovanosti naznačuje tomu, že se více stresují studenti prezenčního studia (3,05) než studenti kombinované formy (2,9). Nejedná se ovšem o výrazný rozdíl.

DVO3: Ovlivňuje studijní obor míru stresovanosti studentů?

Z grafu 11 je patrné, že nejvyšší míry stresu dosahují studenti společenskovedních a lékařských oborů, a naopak nejnižší mírou stresovanosti disponují studenti technických oborů. Rozdíly mezi hodnotami jednotlivých oborů byly ale poměrně malé, tudíž si netroufám na základě výsledků tvrdit, zda má studijní obor vliv na míru stresovanosti studentů.

HVO2: Jak reagují vysokoškolští studenti na stres?

DVO4: Jak se projevuje stres na vysokoškolských studentech v rovině psychické?

DVO5: Jak se projevuje stres na vysokoškolských studentech v rovině fyziologické a tělesné?

DVO6: Jak se projevuje stres na vysokoškolských studentech v rovině sociální?

To, jak studenti VŠ reagují na stresové situace, zjišťovaly otázky č. 10-12 v dotazníku. Nejvíce respondentů na sobě spatřuje v psychické rovině: úzkost, podráždění a frustraci, sníženou motivaci ke studiu, problémy se soustředěním a potíže se spánkem. V tělesné rovině se stres u studentů projevuje zejména sevřeným žaludkem, pocitem neklidu a třesu a zrychleným tepem, což jsou naprosto běžné fyziologické reakce na stres. Reakce na stres v sociální rovině se projevuje u téměř poloviny respondentů izolací a užíváním různých podpůrných látek, jako je alkohol, nikotinové výrobky či jiné návykové látky. Je patrné, že respondenti na stres nereagují v sociální rovině stejnou mírou, jako u dvou předchozích kategorií.

Díky výsledným datům dotazníkového šetření došlo k naplnění výzkumných cílů. Zjistila jsem, že nejčastějšími stresory studentů VŠ jsou zkoušky, kumulace zkoušek do krátkého zkuškového období, příprava a čekání na zkoušky, skloubení studijního života s prací, strach z akademického neúspěchu a nedostatek volného času. Výsledné hodnoty stresorů mě příliš nepřekvapily. Jsou poměrně srovnatelné s výsledky jiných výzkumů na dané téma, jak s českými, tak i se zahraničními. Ve výzkumech na dané téma se často

porovnávala stresovanost dle pohlaví studenta a dle oboru jejich studia. Většina výzkumů

se naklání k variantě větší stresovanosti žen. Z mého dotazníkového šetření je patrné, že ženy jsou více náchylné stresu, ale to může být dáno nerovnoměrným zastoupením žen a mužů ve výzkumném souboru.

Za překvapivé považuji výsledky porovnání míry stresu u studentů jednotlivých studijních oborů, kde jsem očekávala větší číselné rozdíly mezi nimi. Na základě výsledných dat mého šetření jsem došla k závěru, že největší stresovaností disponují studenti společenskovedních a lékařských oborů. Naopak nejmenších hodnot dosahovali studenti technických oborů. Zejména zahraniční výzkumy nejčastěji v souvislosti s daným tématem zkoumají studenty lékařských oborů, které jsou i v odborné literatuře označeny jako nejvíce náchylné stresu. Zkoušky a jejich kumulace byly nejčastějším stresorem téměř pro všechny, bez rozdílu pohlaví či studijního oboru.

Nejčastější reakce na stres, které byly ve výzkumu zjištěny, jsou srovnatelné s odbornou literaturou. Studenti nejvíce reagují v rovině psychické a fyziologické. Velká většina z nich reaguje na stres úzkostí, která je doprovázena sevřenou hrudí, bolestmi hlavy a žaludku a problémy s dýcháním. Studenti na stres reagují také podrážděním a frustrací, sníženou motivací ke studiu, špatně se soustředí a mají problémy se spánkem a stravou. Tyto psychické reakce jsou doprovázeny také fyziologickými reakcemi. Z výsledků je patrné, že těmi jsou zejména: sevřený žaludek, pocit neklidu a třes, zrychlený tep, bolesti hlavy a problémy se zažíváním. Jak jsem již zmínila, v sociální rovině reagují studenti nejméně. Téměř polovina z nich reaguje na stres izolací se od společnosti a téměř čtvrtina respondentů v reakci na stres sáhne po nikotinových výrobcích, alkoholu či jiných návykových látkách.

K dosažení stanovených výzkumných cílů jsem zvolila elektronický dotazník. Jedná se o kvantitativní metodu, která má řadu výhod. Díky dotazníku jsem byla schopna oslovit velké množství respondentů v krátkém čase a získala poměrně velké množství informací, které bych jinou metodou nezískala. Nevýhodu dotazníku spatřuji v ne zcela náhodném výběru respondentů, v možnosti snadného zkreslení výsledků či v nepřesné interpretaci některých otázek. Zkreslení výsledků výzkumu může být zapříčiněno anonymitou v online prostoru

či nedostatečnou sebereflexí respondentů. Další nevýhodou bývá u dotazníku nízká návratnost, která se v mém případě nepotvrdila.

K získání přesnějších výsledků výzkumu bych při dalším výzkumu zvolila užší výzkumný soubor. Zaměřila bych se na studenty jednoho konkrétního oboru či porovnála dva obory mezi sebou. Ve výzkumu by se dal stres porovnat i na základě ročníku studentů, nejen dle pohlaví, formy studia a studijního oboru.

Výsledky mé výzkumné části mohou sloužit k zamyšlení se nad závažností problematiky stresu u vysokoškolských studentů. Mohlo by v rámci vysokých škol dojít k drobným institucionálním opatřením ke zmenšení negativního dopadu stresu na studenty a ke z dostupnění psychologické péče studentům, kteří ji potřebují. Ráda bych, aby má práce sloužila jako inspirace a podklad pro navazující výzkumná šetření. Do budoucna navrhuji zkoumat užší výzkumný soubor, jenž umožní zjistit detailnější výsledky. Konkrétně bych se zaměřila na studenty určitého studijního oboru a zvolila bych i metodu kvantitativní, k detailnějšímu zmapování problematiky akademického stresu.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na problematiku stresu. Cílem práce bylo seznámit čtenáře s danou problematikou a prezentovat ji na konkrétní skupině objektů. Stres byl nastíněn nejdříve obecně. Byla popsána jeho definice, příčiny jeho vzniku, stresové reakce v různých rovinách a nástroje ke zvládnutí stresu. Následně byla problematika stresu aplikována na dvě specifické skupiny: policisty a studenty vysokých škol. K výběru těchto skupin mě vedlo jejich časté vystavení stresovým situacím.

Praktická část mé diplomové práce byla realizována formou orientačního výzkumného šetření, které zahrnovalo systematický sběr informací, analýzu dat a následnou interpretaci zjištěných výsledků. Dosažené výsledky slouží k lepšímu pochopení dané problematiky a k jejich porovnání s odbornou literaturou a jinými výzkumy. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na stres studentů vysokých škol, konkrétně na příčiny jejich stresu a nejčastější reakce. Výběr studentů VŠ je dán jejich pravidelnou expozicí stresu a mými osobními zkušenostmi se studiem na vysoké škole. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké jsou nejčastější stresory studentů VŠ a jak na tyto stresory studenti reagují v psychické, tělesné a sociální rovině. Jako prostředek sběru dat ve svém výzkumném šetření jsem si vybrala elektronický dotazník. Dotazník jsem rozšířila zejména pomocí sociálních sítí Facebook, WhatsApp a Instagram, kde jsem měla jako výzkumník největší dosah.

Výzkumné šetření úspěšně dosáhlo stanovených cílů a odpovědí na výzkumné otázky. Za nejvíce stresující příčiny studenti VŠ označili: zkoušky, jejich kumulaci do krátkého zkuškového období, přípravu a čekání na zkoušky, skloubení studijního života s prací a strach ze studijního neúspěchu. Stresory byly porovnány z hlediska pohlaví studentů, jejich formy studia a studijního oboru. Z výsledků je patrné, že zkoušky a zkuškové období jsou nejvíce stresující pro všechny studenty bez ohledu na kategorii, pod kterou spadají. Ostatní stresory se dle kategorie mírně liší. U žen bylo prokázáno, že dosahují vyšší míry stresu než muži. Stresovanost je také vyšší u studentů prezenčního studia. Zda má studijní obor vliv na míru stresu, nebylo zcela prokázáno. Výsledky nasvědčují tomu, že studenti společenskovědních a lékařských oborů disponují nejvyšší

mírou stresu, naopak studenti technických oborů se stresují nejméně. Výsledné hodnoty ale neprokázaly významné odchylky. U studentů VŠ se nejčastěji stres projevuje v psychické a fyziologické rovině. Nejčastěji na sobě spatřují: úzkost, podráždění a frustraci, sevření žaludku, zvýšený tep, pocit neklidu a třes, problémy se soustředěním či sníženou motivaci ke studiu. V sociální rovině se v reakci na stres izolují od společnosti a mají sklony k rizikovému chování, jako je nadužívání alkoholu, nikotinových výrobků či jiných návykových látek, které mohou vést ke zhoršení studentova zdraví.

Stres je bezesporu globálním problémem, který ovlivňuje jednotlivce i společnost v mnoha životních oblastech. Stres může mít závažné zdravotní a sociální dopady, negativně ovlivňovat naši psychiku i výkon a celkově snižovat kvalitu našeho života. Zjištění jeho příčin a osvojení si vhodných způsobů jeho zvládnutí může sloužit ke snížení míry stresu a ke zlepšení psychického i fyzického zdraví. Stres je sice nevyhnutelnou součástí vysokoškolského života, přesto považuji za důležité, aby vysokoškolské instituce přijaly vhodná opatření, která by zajistila lepší studijní podmínky a podchytila negativní dopad stresu na studenty vysokých škol.

Zpracování diplomové práce mi přineslo mnoho nových poznatků o problematice stresu. Doufám, že i čtenářům přispěje k lepšímu pochopení dané problematiky, podnítl další jedince ke zkoumání této oblasti a povede k implementaci opatření, která zlepší kvalitu života nejen studentů, ale celé naší společnosti.

Seznam použité literatury a dalších pramenů informací

Monografie:

1. ANISMAN, Hymie, 2022. *An Introduction to Stress and Health*. SAGE Publications, ISBN 9781529610215.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.
3. BUCHWALD, Petra, 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.
4. COHEN, Frances; LAZARUS, Richard S. *Coping with the stresses of illness. health psychology/F. Cohen, R. Lazarus, 1979*.
5. CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Přeložil Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
6. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.
7. DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-496-1.
8. DENSKÝ, Michal, 2006. *Proč "vyhoří" policista. Psychologie dnes*.
9. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd.* Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0
10. *Jak překonat stres: stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím*, 2012. Přeložil Hana KUŠIAKOVÁ-PAFKOVÁ, přeložil Ivan KUŠIAK. Praha: Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-194-3.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Jak zvládat depresi. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada. *Psychologie pro každého*. ISBN 80-247-0575-3.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. *Pro vaše zdraví*. ISBN 80-7169-121-6.
13. LANDOW, M.V., 2006. *Stress and mental health of college students*. Nova Science Publishers. ISBN 9781594548390.
14. MELGOSA, Julián, 2001. *Zvládni svůj stres. 2. vyd.* Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-624-9.

15. MINDEN, Joel, 2023. *Techniky pro zvládání úzkosti: tříkrokový program*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-2074-9.
16. NEŠPOR, Karel, [2019]. *Přirozené způsoby zvládání stresu*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-443-5.
17. NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.
18. OREL, Miroslav, 2009. *Stres, zátěž a jeho zvládání*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ. ISBN 978-80-254-4204-3.
19. PAYNE, Elaine a Lesley WHITTAKER, 2007. *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Brno: VUTIUM. ISBN 978-80-214-3377-9.
20. PELCÁK, Stanislav. *Psychologie zdraví a nemoci*. Hradec Králové: UHK, 2014.
21. PELCÁK, Stanislav, 2015. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-576-9.
22. PRAŠKO, Ján, Tomáš HÁJEK a Marek PREISS, 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85912-80-5.
23. PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.
24. RABOCH, Jiří a Rudolf ČERVENÝ, [2018]. *Deprese: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře 2018*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-88280-05-7.
25. SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0240-5.
26. SLAVÍK, Milan, 2012. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.
27. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2019. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-56-2.
28. URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0.

29. UZEL, Jaroslav, 2008. *Prevence a zvládání stresu*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9.
30. VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS, 1999. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-284-X.
31. VOBOŘILOVÁ, Věra a Rudolf ČERVENÝ, [2018]. *Úzkostné poruchy: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře 2018*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-88280-04-0.

Webové stránky a další elektronické prameny informací:

1. APA Dictionary of Psychology. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/stress>
2. CRASKE, Michelle G., et al. What is an anxiety disorder? *Focus*, 2011.
3. GALANIS, Petros; FRAGKOU, Despoina; KATSOULAS, Theoderos A. Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work*, 2021, 68.4:1255-1272.
4. JAIN, Geeta; SINGHAI, Manisha. Academic stress amongst students: a review of literature. *Prestige e-Journal of Management and Research*, 2017.
5. Post-Traumatic Stress Disorder. In: *National Institute of Mental Health* [online]. [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
6. *MKN 10–2023* [online], 2023. [cit. 2023-11-12]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>
7. Psychologické poradenství. *Ostravská univerzita* [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://poradenske.osu.cz/psychologicke-poradenstvi/>
8. REDDY, Jayasankara K.; MENON, Karishma; THATTIL, Anjana. Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 2017.
9. SEDLÁKOVÁ, Eva, et al. Akademický stres – přehledová studie. *Diskuse v psychologii*, 2021.
10. Stress. *Camh* [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/stress>
11. ŠPILJAK, Bruno, et al. A review of Psychological stress among students and its assesment using salivary biomarkers. *Behavioral Sciences*, 2022, 12.10:400.
12. Studenti: Při studiu zažíváme nadměrný stres a úzkostné stavy, většina škol to neřeší. *IS/C* [online]. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.isic.cz/clanek/tiskove-zpravy/studenti-pri-studiu-zazivame-nadmerny-stres-a-uzkostne-stavy-vetsina-skol-to-neresi/>

13. Understanding the stress response, 2020. *Harvard Health Publishing* [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
14. VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2009. Stres, eustres a distres: Stress, eustress and distress. *Via practica: moderný časopis pre lekárov prvého kontaktu*. Bratislava: SOLEN, 6(12), 491-495. ISSN 1336-4790.
15. Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách). *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111>

Seznam grafů:

Graf 1 - Rozložení studentů dle pohlaví

Graf 2 - Rozložení studentů dle formy studia

Graf 3 - Rozložení studentů dle vysoké školy, kterou studují

Graf 4 - Rozložení studentů dle studijního oboru, který studují

Graf 5 - Délka trvání vyplnění dotazníku

Graf 6 - Výskyt stresu u studentů vysokých škol

Graf 7 - Nejčastější oblasti stresu v životě studenta VŠ dle formy studia

Graf 8 - Vyhledání psychologické pomoci studenty VŠ dle pohlaví

Graf 9 - Znázornění průměrných hodnot stresorů dle pohlaví

Graf 10 - Znázornění průměrných hodnot stresorů dle formy studia

Graf 11 - Porovnání míry stresovanosti dle studijního oboru

Graf 12 - Psychické reakce na stres u studentů VŠ

Graf 13 - Fyziologické/tělesné reakce na stres u studentů VŠ

Graf 14 - Sociální reakce na stres u studentů VŠ

Seznam tabulek:

Tabulka 1 - Oblasti stresu v životě vysokoškolských studentů

Tabulka 2 – Hodnocení stresorů studenty VŠ

Tabulka 3 – porovnání průměrných hodnot stresorů dle pohlaví a formy studia

Tabulka 4 – Psychické reakce na stres

Tabulka 5 – Fyziologické/tělesné reakce na stres

Tabulka 6 – Sociální reakce na stres

Seznam zkratk:

ACTH – Adrenokortikotropní hormon

GAS – General Adaptation Syndrome (stresová reakce)

MKN – 10: Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů

PTSD – Posttraumatická stresová porucha

VŠ – Vysoká škola

WHO – Světová zdravotnická organizace

HVO – Hlavní výzkumná otázka

DVO – Dílčí výzkumná otázka

Seznam příloh:

Příloha 1: Škála životních událostí

Příloha 2: Academic Stress Scale

Příloha 3: Dotazník

Příloha 1 - Škála životních událostí

1. Smrt manžela či manželky	100	23. Odchod dítěte z domova	29
2. Rozvod	73	24. Problémy s příbuznými	28
3. Oddělené manželství	65	25. Vynikající osobní úspěch	26
4. Výkon trestu odnětí svobody	63	26. Partner začal nebo přestal chodit do zaměstnání	26
5. Úmrtí blízkého příbuzného	63	27. Zahájení či ukončení školy	26
6. Úraz, zranění nebo nemoc	53	28. Změna životních podmínek	25
7. Sňatek	50	29. Revize osobních návyků	24
8. Propuštění ze zaměstnání	47	30. Potíže s šéfem	23
9. Manželský smír	45	31. Změna pracovní doby, podmínek	20
10. Odchod do důchodu	45	32. Změna bydliště	20
11. Změna zdravotního stavu člena rodiny	44	33. Změna školy	20
12. Těhotenství	40	34. Změna trávení volného času	19
13. Sexuální potíže	39	35. Změna církevních rituálů	19
14. Příchod nového člena rodiny	39	36. Změna společenských povinností	18
15. Změna rekvalifikace v zaměstnání	39	37. Menší hypotéka nebo půjčka	17
16. Změna finanční situace	38	38. Změna spánkových návyků	16
17. Úmrtí blízkého přítele	37	39. Změna rodinných sešlostí	15
18. Změna ve způsobu práce	36	40. Změna stravovacích návyků	15
19. Změna počtu manželských hádek	35	41. Dovolena	13
20. Větší hypotéka (půjčka)	31	42. Prázdniny	12
21. Vymáhání hypotéky (půjčky)	30	43. Méně závažné porušení zákona	11
22. Změna pracovních povinností	29		

Zdroj: <https://www.leteckypsycholog.cz/mira-stresu/>

Příloha 2 - Academic Stress Scale

Rank	Stressor	Rating	
		M	Adjusted
1	Final grades	597.99	100
2	Excessive homework	508.12	85
3	Term papers	503.74	84
4	Examinations	502.86	84
5	Studying for examinations	488.72	82
6	Class speaking	482.49	81
7	Waiting for graded tests	454.80	76
8	Fast-paced lectures	416.29	70
9	Pop quizzes	400.68	67
10	Forgotten assignments	395.21	66
11	Incomplete assignments	363.37	61
12	Unclear assignments	362.31	61
13	Unprepared to respond to questions	343.00	57
14	Announced quizzes	340.93	57
15	Studied wrong material	340.63	57
16	Incorrect answers in class	323.96	54
17	Missing class	320.46	54
18	Buying text books	304.45	51
19	Learning new skills	289.83	49
20	Unclear course objectives	288.42	48
21	Hot classrooms	286.53	48
22	Nonnative language lectures	256.53	43
23	Boring classes	232.89	39
24	Attending wrong class	232.18	39
25	Late dismissals of class	229.44	38
26	Cold classrooms	220.93	37
27	Arriving late for class	216.99	36
28	Forgetting pencil/pen	216.96	36
29	Note-taking in class	215.66	36
30	Noisy classroom	212.90	36
31	Irrelevant classes toward major	203.84	34
32	Crowded classes	197.89	33
33	Classes without open discussion	179.20	30
34	Evaluating classmates' work	170.32	29
35	Poor classroom lighting	165.90	28

Zdroj: <https://www.semanticscholar.org/paper/An-Academic-Stress-Scale%3A-Identification-and-Rated-Kohn-Frazer/52ab1b0dc1f65cbf4c34f5381a78a02857178486>

Příloha 3 - Dotazník

Vážené respondentky, vážení respondenti, jmenuji se Natálie Neradilková a jsem studentkou magisterského studia na Policejní Akademii v Praze. Prosím Vás o pravdivé vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí praktické části mé diplomové práce, která se zabývá tématem "Psychické reakce na stres." Cílem mé diplomové práce je zjistit nejčastější příčiny vzniku stresu a reakce na stres u vysokoškolských studentů. Vaše odpovědi jsou anonymní a získané informace budou sloužit pouze pro účely této závěrečné práce. Vyplnění dotazníku by nemělo zabrat déle než 5 minut. Děkuji za spolupráci a Váš čas.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Jsem studentem:

- Prezenčního studia
- Kombinovaného studia

3. Jakou vysokou školu studujete?

.....

4. Jaký je obor Vašeho studia?

.....

5. Je pro Vás studium na vysoké škole stresující?

- Ano
- Ne

6. Jaká oblast v životě je pro Vás během vysokoškolského studia nejvíce stresující? (vyberte pouze jednu odpověď)

- Škola a vše s ní spojené
- Práce
- Brigáda
- Rodinné vztahy
- Partnerské vztahy
- Finance
- Zdraví
- Jiné (prosím doplňte)

7. Vyhledali jste někdy ve spojitosti se studiem na VŠ psychologickou pomoc?

- Ano
- Ne

8. Ohodnotte jednotlivé příčiny stresu od 1-5 (u každé z uvedených možností zvolte jen jednu možnost)

1 - nestresuje mě vůbec, 5 - nejvíce stresující

Zkouškové období

1 2 3 4 5

Kumulace zkoušek do zkouškového období

1 2 3 4 5

Volba předmětů a termínů zkoušek

1 2 3 4 5

Veřejné vystupování

1 2 3 4 5

Nesourodá míra nároků jednotlivých učitelů (v rámci jednoho předmětu)

1 2 3 4 5

Čekání před zkouškou a na její výsledky

1 2 3 4 5

Dojíždění na zkoušky

1 2 3 4 5

Nedostatek studijních materiálů

1 2 3 4 5

Účast na seminářích

1 2 3 4 5

Příprava seminárních/závěrečných prací

1 2 3 4 5

Špatná komunikace s vyučujícími

1 2 3 4 5

Obavy z nesprávné volby Vašeho studijního oboru

1 2 3 4 5

Souběh studia více oborů

1 2 3 4 5

Strach z akademického neúspěchu

1 2 3 4 5

Tlak a očekávání rodiny

1 2 3 4 5

Sklobení studijního a pracovního života

1 2 3 4 5

Sklobení studijního a rodinného života

1 2 3 4 5

Nedostatek času na koníčky a záliby

1 2 3 4 5

Omezené finanční možnosti při studiu

1 2 3 4 5

9. Jakou z výše uvedených možností považujete osobně za nejvíce stresující? (případně napište i vlastní)

10. Kterou z uvedených reakcí na stres u Vás spatřujete? (Ize označit více možností)

Kategorie: Psychické reakce na stres

- Úzkost
- Deprese
- Skleslost
- Frustrace
- Podráždění
- Zhoršení/výpadky paměti
- Neschopnost logického uvažování
- Problém se soustředěním
- Ztráta nadšení z běžných zálib
- Agrese
- Pocity viny a méněcennosti
- Emoční labilita
- Ztráta libida
- Snížení motivace ke studiu
- Problémy se spánkem
- Problémy s jídlem
- Nespatřuji žádnou z uvedených možností

11. Kterou z uvedených reakcí na stres u Vás spatřujete? (Ize označit více možností)

Kategorie: Fyziologické/tělesné reakce na stres

- Zrychlený tep
- Zrychlené dýchání
- Tlak na hrudi
- Sevřený žaludek
- Nevlnost či zvracení
- Problémy se zažíváním
- Problémy se zažíváním
- Časté vylučování
- Svalové napětí
- Pocit neklidu a třes
- Zvýšené pocení
- Bolesti hlavy
- Náchylnost k nemocem
- Nespatřuji žádnou z uvedených možností

12. Kterou z uvedených reakcí na stres u Vás spatřujete? (Ize označit více možností)

Kategorie: Sociální reakce na stres

- Izolace/ vyhýbání se společnosti
- Narušení rodinných vztahů
- Narušení partnerských vztahů
- Konflikty s okolím
- Ztráta důvěry
- Užívání alkoholu)
- Užívání nikotinových výrobků
- Užívání návykových látek
- Nespatřuji žádnou z výše uvedených možností